

صحت سرت توانائی

ہمدردِ صحیحہ

جنوری ۲۰۱۵ء



PDFBOOKSFREE.PK

صحت، مسرت، توانائی

مدیر منتظم

مدیر ذی اعلیٰ

کراچی

ماہ نامہ

رجسٹرڈ اول ۱۳۳۶ ہجری

شمارہ ۱

ہم درجہ صحت سے مضامین کا زمین کو مشروبات اور مشورہ صحت میں امنائے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔
یہ مشروبات مسئلہ کی باریک رسبہ والی تحقیقات و تجربات کا حاصل ہوتی ہیں۔
یہ مشروبات خود علاج کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

سالانہ	سالانہ	سالانہ	سالانہ
۵۷۰ روپے	۴۵۰ روپے	۲۱۰ روپے	۵۵ امریکی ڈالر

کراچی سے باہر کے کرم فرماؤں کی کہوت کے لیے مشورہ ہے کہ رسالہ ہم درجہ صحت، رسالہ
ہم درجہ نبال، ہم درجہ کی کتابوں کی قیمت یا اشتہار، اس کا جائزہ صرف بذریعہ بینک ڈرافٹ ارسال
فرمائیں۔ جو کے نام ہو یا کسی ڈرافٹ رسالہ کریں۔ الزام کرم چیک نہ
کھینچیں۔ چنانچہ اپنی کے کرم فرما چیک میں بھیج سکتے ہیں۔

ہم درجہ ذاک نامہ، ہم درجہ مشورہ و نظم آباد، کراچی ۷۴۶۰۰، پاکستان

hfp@handardfoundation.org

www.handardfoundation.org

www.handard.com.pk

www.hakimsaid.info

(۹۵۰۰۰) ۳۶۶۰۰۰۰

۱۹۹۰/۱۰/۱۰

۱۹۹۰/۱۰/۱۰

۵۵۸۰۱۹۰ ۵۵۶۶۰۰۰

۱۹۹۰/۱۰/۱۰

۱۹۹۰/۱۰/۱۰

www.pdfbooksfree.pk

۳	اسلام کا تصورِ خیر
۵	تندرستی اور توانائی کی تازہ معلومات
۸	گردے - افعال، امراض اور سند باب
۹	حکیم محمد سعید شہید - شخصیت کے پسند پہلو
۱۲	کیا آپ پر دل کو جانتے ہیں؟
۱۳	اپنی بیماریاں معالج سے نہ بٹھپائیں
۱۷	صحت مند دانت - صحت مند زندگی
۱۹	سرطان سے خوف زدہ نہ ہوں
۲۰	کھڑکی کے پار
۲۲	شہید حکیم محمد سعید کی علمی و ادبی خدمات
۲۳	گھریلو ناپائیاں - جلد بڑھاپا
۲۶	زیتون کے فائدے
۲۹	انار کھانا مت بھولے
۳۱	زلزلے زکام سے بچنے کے طریقے
۳۳	کمپیوٹر سے آنکھوں پر پڑنے والا دباؤ
۳۵	سردی کے صحت بخش پھل
۳۷	بناستی گھی کھائے، مگر احتیاط سے
۳۹	حجامہ سے بھی علاج ممکن
۴۱	سید جالب دہلوی
۴۲	اونٹنی کا دودھ بھی میسر
۴۵	بچ کر چلیے
۴۶	نئی کتابوں کا تعارف

شہید حکیم محمد سعید

راہوں کی تلاش و جستجو بھی خیر ہے اور لوگوں کو اچھی باتوں کی طرف راغب کرنا اور اُن کو ایسی باتوں سے روکنا بھی خیر ہے، جو امن و امان اور باہمی محبت کی فضا کو مکدر کر دیں۔ جو باتیں فرد اور معاشرے کے لیے کسی درجے میں اور کسی اعتبار سے نقصان دہ ہیں، اُن سے لوگوں کو باز رکھنے کی کوشش بھی خیر ہے۔

اس طرزِ عمل اور طرزِ فکر کی تحریک دو باتوں سے ہوتی ہے: ایک، تو یہ کہ انسان اللہ تعالیٰ پر پورا پورا ایمان رکھتا ہو اور دوسرے یہ کہ وہ اسی نسبت سے مخلوق سے محبت کرتا ہو اور اپنا، ملک و ملت کو عزیز رکھتا ہو۔

اگر کسی کے دل میں اپنا وطن کی خدمت کا جذبہ بیدار ہوتا ہے تو محبت ہی اس کی بنیاد ہوتی ہے۔ وہ محبت صرف اللہ سے محبت کے نتیجے میں ہوتی ہے اور وہ دنیا میں اللہ کی مخلوق کی راحت، آسائش، فلاح اور ترقی کے ایسے عظیم اور تاریخی کارناموں پر آمادہ کرتی ہے، جن میں کارِ نبوت کی جھلکیاں موجود ہوتی ہیں۔ یہ محبت دوسروں کی حق تلفی سے، بجائے ان کے حقوق ادا کرنے پر ابھارتی ہے، ان پر ظلم کے بجائے ان کے ساتھ انصاف اور دل جوئی پر مجبور کرتی ہے، ان کے مستقبل کو پُر امن اور روشن بنانے کی مسلسل جدوجہد اور اُس کے ذرائع و وسائل مہیا کرنے پر

حکم الہی ہے:

”اور نیک کام کرو، اسی سے توقع کی جاسکتی ہے کہ تم کو فلاح نصیب ہو۔“ (الحج: ۷۷)

ایک اہم حقیقت جو اس آئیہ کریمہ سے ظاہر ہوتی ہے، وہ خیر اور معاشرے کی فلاح و ترقی کا باہمی تعلق ہے۔ قرآن حکیم انسانوں کے جذبہ خیر اور نیکی کو معاشرے کی ترقی کا ذریعہ بتاتا ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ خیر کیا ہے؟ اگر اس کی اہمیت اتنی ہے کہ اس سے ہماری فلاح وابستہ ہے تو پھر قوتِ فکر و عمل کے لیے اس کا تصور بھی واضح ہونا چاہیے۔

واقعہ یہ ہے کہ اسلام میں اس کا مفہوم بہت وسیع ہے اور یہ صرف فرائض اور عبادات ہی تک محدود نہیں ہے، بلکہ ہر وہ کام عملِ خیر میں داخل ہے، جو اللہ تعالیٰ کی خوش نودی اور مخلوق کی بھلائی کے لیے خلوصِ نیت سے کیا جائے۔ واضح طور پر اس کا مطلب یہ ہے کہ نیت کی پاکیزگی اور دوسروں کے ساتھ بھلائی عملِ خیر کے بنیادی عناصر ہیں۔ ان میں سے ایک عنصر بھی اگر مفقود ہو تو اس عمل پر خیر کا اطلاق نہیں ہوگا۔ اگر اس حقیقت کو ذہن نشین کر لیا جائے تو یہ بات خود بہ خود واضح ہو جاتی ہے کہ لوگوں کی بھلائی اور بہتری کے لیے سوچنا اور خدمتِ خلق کی نئی

آبادہ کرتی ہے۔ سورۃ بقرہ کی آیت ۷۷ میں فرمایا گیا ہے: ”نیکی یہ نہیں ہے کہ تم نے اپنے چہرے مشرق کی طرف کر لیے یا مغرب کی طرف، بلکہ نیکی یہ ہے کہ آدمی اللہ، یوم آخر، ملائکہ، اللہ کی نازل کی ہوئی کتاب اور اس کے پیغمبروں کو دل سے مانے۔ اللہ کی محبت میں اپنا دل پسند مال رشتے داروں، یتیموں، مسکینوں، مسافروں پر، مدد کے لیے ہاتھ پھیلائے، مالوں پر اور غلاموں کی رہائی پر خرچ کرے۔“

اگر ہم غور کریں تو اس سے نیکی اور خیر کا جو تصور واضح ہوتا ہے، وہ ہے دوسروں کے ساتھ بھلائی۔ اس کے لیے ایک نہیں، ہزار طریقے ہیں۔ خوش کامی اور دوسروں کی صحت کا اہتمام بھی خیر ہے، تلامذہ کو علم کی روشنی عطا کرنا اور کسی کا بوجھ اٹھا کر اس کے سر پر رکھ دینا بھی خیر ہے، یعنی بنیادی طور پر دوسروں کی راحت و سانی کے لیے ہر فکر و عمل، خواہ وہ کسی نوعیت کا ہو، خیر میں داخل ہے۔

جب اسلام میں خیر کا مفہوم اتنا وسیع ہے تو ہمیں یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ دوسروں کی بھلائی کا معمولی کام بھی حقیقی نہیں ہو سکتا، خواہ وہ ہماری سکرابٹ ہی کیوں نہ ہو۔

ترندی کی حدیث ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”تم نیکی کے کام کو فقیر نہ سمجھو، تم اپنے بھائی سے خندہ پیشانی سے ملو، یہ بھی نیکی ہے اور اپنے بھائی کا پانی اپنے بھائی کے برتن میں انڈیل دو، یہ بھی نیکی ہے۔“

ایک دوسری حدیث میں نیکی کی وضاحت اس طرح

فرمائی گئی ہے: ”دو آدمیوں کے درمیان صلح کرادو، یہ بھی نیکی ہے۔ تم کسی کو اس کی سواری پر بیٹھنے میں مدد دو، یہ بھی نیکی ہے۔ اچھی بات کہنا بھی نیکی ہے۔ تمہارا ہر قدم جو نماز کے لیے اٹھتا ہے، نیکی ہے اور راستے سے تکلیف دہ چیزوں کا ہٹا دینا بھی نیکی ہے۔“

ان احادیث مبارکہ سے یہ حقیقت عیاں ہو جاتی ہے کہ نیکی اُس وقت وجود میں آتی ہے کہ جب ہمارے کسی عمل سے، خواہ کتنا ہی معمولی ہو، دوسروں کو راحت پہنچے۔ نیکی کا تعلق دوسروں کے نفع سے ہے اور گناہ کا تعلق دوسروں کے نقصان سے۔

اگر کوئی شخص معاشرے کے نظام کو درہم برہم کرنے والی چیز دیکھ رہا ہو اور وہ لوگوں کو اس سے باز نہ رکھے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی اطاعت، ریاضت نامکمل ہے۔ اگر کوئی شخص دنیا میں دوسروں کی بھلائی کے لیے کچھ نہ کرے، ان کی فلاح کے لیے کچھ نہ سوچے تو یقین رکھنا چاہیے کہ اس کا دامن نیکی دولت سے خالی ہے اور وہ نیکی سے بے بہرہ ہے۔

فرد کی ترقی اور خوش حالی کو مخلوق کی بہبود کے لیے وسیلہ بنانا چاہیے، تاکہ ترقی کی بدولت انفرادی حدود سے نکل کر اجتماعی بن جائے۔ اسی لیے حکم دیا گیا کہ عمل خیر کرو، تاکہ فلاح نصیب ہو، یعنی دوسروں کی بھلائی کی باتوں ہی پر خیر اور فلاح کا انحصار ہے۔

☆ ☆ ☆

صحت کے نئے نکاتے

تبدیل کر لے گا۔ فی الحال یہ کپڑا ای۔کولائی (E-COLI) نامی جراثیم کی موجودگی کی نشان دہی کرے گا۔ پھر بعد کے مرحلے میں وہ دوسرے جراثیم کی نشان دہی بھی کر سکے گا۔

دل کا فوری معائنہ ممکن

ایسے افراد جنہیں عارضہ دل لاحق ہو اور حملاً قلب کا ہر حال خدشہ رہتا ہو، ان کے لیے تحقیق کرنے والوں نے ایک ایسا مانیٹر ایجاد کر لیا ہے، جس کی مدد سے وہ منگانی صورت پر جتنی امداد حاصل کر سکیں گے۔ یہ مانیٹر ان کی گردن میں پڑا رہے گا اور ہر حال خارج کرتا رہے گا۔ اس میں ایک بلیو نیوب والا آلہ بھی لگا ہوا ہے، جس میں مریض اور اسپتالوں کے متعلق معلومات محفوظ ہوں گی اور جس کا تعلق موبائل فون سے ہوگا۔ مریض جب کوئی دشواری محسوس کرے گا تو اسے مانیٹر موبائل پر ٹائپ کر دے گا۔ موبائل وہ معلومات، نزدیکی اسپتال تک منتقل کر دے گا، جہاں سے فوری طبی امداد پہنچ جائے گی اور مریض کو بڑی مصیبت میں گرفتار ہونے سے بچا لیا جائے گا۔

نزلے زکام سے بچانے والا لباس

امریکا کی اولیو اسکیمپنی نے حال ہی میں ایک ایسا سنہری سوتی لباس ایجاد کیا ہے، جسے پہننے کے بعد

کیا مائکروویو میں پکا کھانا مضر ہوتا ہے؟

بہت سے افراد کا خیال ہے کہ مائکروویو سے خارج ہونے والے شعاعیں معصوم صحت ہوتی ہیں اور نقصان پہنچاتی ہیں۔ بعض افراد کا یہ بھی خیال ہے کہ مائکروویو میں کھانا پکانے سے اس کی غذائی طاقت ختم ہو جاتی ہے، جس کے نتیجے میں سلطان کا معاش لاحق ہو جاتا ہے۔ مگر ان میں سے کوئی بات بھی درست نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مائکروویو میں پکے ہوئے کھانوں میں زیادہ توانائی ہوتی ہے، اس لیے کہ یہ کم وقت میں پک جاتے ہیں اور ان میں پانی بھی کم ہوتا ہے۔ زیادہ پانی میں پکے ہوئے کھانوں کی غذائیت کم ہو جاتی ہے۔ مائکروویو کی شعاعیں نہایت کم زور ہوتی ہیں، اس لیے یہ غذاؤں کو نقصان نہیں پہنچاتی ہیں۔

جراثیم کی نشان دہی کرنے والا کپڑا

یہ کپڑا سائنس دانوں کی بہت مفید ایجاد ہے، اس لیے کہ یہ آپ کو تصدیق کے ساتھ بتا دیتا ہے کہ آپ کے باورچی خانے کے سلیب (SLAB) پر اس وقت کون سے جراثیم موجود ہیں۔

کارٹل یونیورسٹی کے سائنس دانوں نے ایک ایسا کپڑا ایجاد کر لیا ہے کہ جب اسے ایک خاص قسم کے محلول میں ڈال کر خشک کر کے باورچی خانے کے سلیب پر بچھا دیا جائے گا تو وہ جراثیم کی موجودگی میں اپنی رنگت



آپ نزلے زکام سے بچ سکیں گے۔

اس سوتی لباس پر چاندی کی رنگت کی تہ چڑھی ہوئی ہے، جو جراثیم سے حفاظت کرتی ہے۔ یہ تہ آپ کی طرف آنے والے جراثیم کی راہ میں حائل ہو کر آپ کی حفاظت کرتی ہے۔ یہ لباس ہمیشہ صاف ستھرا رہتا ہے اور اس کی دھلائی نہیں کرانی پڑتی۔

کیا آپ کا بچہ بستر ثراب کر دیتا ہے؟

حال ہی میں کئی گئے ایک سروے کے مطابق ۷۰ فی صد بچے رات کو سوتے میں پیشاب کر کے بستر ثراب کر دیتے ہیں۔ وہ والدین سے یہ بات چھپاتے ہیں، تاکہ ان کی پٹائی نہ ہو۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یہ شکایت موروثی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ تین وجوہ مزید ہیں: ۱۔ ہو سکتا ہے بچے کا جسم ”آرگنین واسوپریسن (ARGININE VASOPRESSIN)“ مادہ مناسب مقدار میں نہ بنا پا رہا ہو، جس کی وجہ سے رات کو پیشاب کم بنتا ہے۔

۲۔ ہو سکتا ہے اس کا مثانہ چھوٹا ہو۔

۳۔ ہو سکتا ہے بچے کو گہری نیند آتی ہو اور جب اس کا مثانہ پیشاب سے بھر جاتا ہو تو وہ نیند کے نشے میں آپ کو بیدار نہ کر پاتا ہو۔

بڑے ہونے پر بچے اپنی اس کم زوری پر قابو پالیتے ہیں اور انھیں کم ہی علاج کی ضرورت پیش آتی ہے۔ علاج کے طور پر چند باتوں پر عمل کیا جاسکتا ہے۔

بچے کو کسی مناسب وقت پر اٹھایا جائے اور اسے

پیشاب کرا دیا جائے۔ پیشاب کسی مناسب اور مقررہ وقت پر کرایا جائے اور بچے کو ہدایت دی جائے کہ وہ اچھی طرح سے پیشاب کرے۔ پیشاب کرنے پر بچوں کو سزا نہ دیجیے۔ انھیں سونے سے کئی گھنٹے قبل زیادہ سے زیادہ پانی اور شربت پینے دیں۔ اگر درج بالا ہدایات سے اس شکایت پر قابو نہ پایا جاسکے تو اسے کسی معالج کے پاس لے جائیے۔

سویا بین تیل سے سرطان کا خاتمہ ممکن

امریکہ میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق سویا بین خوردنی تیل چھاتی کے سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔ جو خواتین بچپن سے ہی سویا بین تیل میں پکے ہوئے کھانے کھاتی ہیں، وہ چھاتی کے سرطان سے محفوظ رہتی ہیں۔ تحقیق کاروں نے بتایا کہ سویا بین تیل اندرونی طور پر جسم میں ایسی تبدیلی لاتا ہے، جس کی وجہ سے سرطان کی رسولیوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے، جو رسولیوں کو بڑھنے سے روک دیتی ہے۔

بڑی کمروں کے لیے خطرہ

اگر آپ کی کمراور پیٹ پر چربی کی تہ جمنی شروع ہو گئی ہے تو لازماً آپ کی چٹاون کمر سے تنگ ہوتی رہے گی اور اس طرح آپ کے دل کو خطرات لاحق رہیں گے۔ ان خطرات سے بچنے کے لیے بہتر ہوگا کہ آپ اپنی کمر کی پیالیش کرتے رہیں۔ اگر مرد کی کمر ۳۸، انچ ہے اور کسی خاتون کی کمر ۱۶، انچ یا اس سے زیادہ ہے تو دل کی بیماریاں اور ذیابیطس ہونے کے امکانات ہیں، اس لیے کہ کمراور پیٹ پر جمنے والی چربی بیماریاں پیدا کرتی ہے،

ہذا کوشش کیجیے کہ آپ کی سرمدی دور پیمائش سے کم ہو۔

آیوڈین کی کمی سے ذہن و جسم معذور

غذائی ماہرین کے مطابق پاکستان میں پانچ کروڑ افراد آیوڈین کی کمی کا شکار ہیں۔ پانچ برس سے کم عمر بچوں میں کمی کی شرح ۷۵ فی صد ہے۔ آیوڈین ہمارے جسم سے مایوسوں و نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ اگر کسی فرد کے جسم میں آیوڈین کی کمی ہو جائے تو وہ ذہنی اور جسمانی طور پر معذور ہو سکتا ہے۔ حاملہ خواتین بھی اگر آیوڈین کی کمی میں گرفتار ہیں تو ان کا پیدا ہونے والا بچہ بھی ذہنی اور جسمانی معذوری کا شکار ہو سکتا ہے۔

ہمارے جسم کو حیاتین (وٹامنز) اور معدنیات (منرلز) کے ساتھ آیوڈین کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ہمیں روزانہ آدھا چائے کا چمچہ آیوڈین ملائیک کھانا چاہیے، تاکہ جسم میں آیوڈین کی کمی نہ ہونے پائے۔ آیوڈین کی یہ کمی پھلی، مرغی اور دودھ سے بھی پوری کی جاسکتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض نمک کی مذکورہ مقدار اپنے معالج کے مشورے کے بغیر نہ کھائیں۔

انجیر — سردی کا مزے دار، مفید پھل

انجیر مزے دار، میٹھا اور صحت بخش پھل ہے۔ کم زور بچوں کے لیے انجیر بہت فائدہ مند ہے۔ انجیر میں لیکوس (شکر) کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ انجیر میں کیلسیم، فولاد، فاسفورس اور پروٹین بھی ہوتے ہیں۔ انجیر کھانے سے جسم میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔ اس میں غذائیت بہت ہوتی ہے۔ یہ جسم میں خون پیدا

کرتا ہے۔ سردی میں کھانسی کی شکایت عام ہوتی ہے، لیکن انجیر کھانے سے نہ صرف کھانسی دور ہو جاتی ہے، بلکہ سینے پر جما ہوا بلغم بھی آسانی سے خارج ہو جاتا ہے۔ سردی میں روزانہ صبح کے وقت انجیر ضرور کھائیے، یہ بہت فائدہ دیتا ہے۔

ہڈیاں کیسے مضبوط کی جائیں؟

ہب ہڈیوں کی مضبوطی کے بارے میں سوچا جاتا ہے تو ایک ایسی بات ذہن میں آتی ہے کہ دودھ ان کی مضبوطی کا دوا من ہے، مگر سلیکون (SILICON) ایسا معدن ہے، جو ہڈیوں کو مضبوط رکھتا ہے۔ سلیکون، کولاجن (پروٹین ہونسیکوں میں پایا جاتا ہے) کی پیداوار میں اضافہ کرتا ہے، جس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

ماہرین نے ۲۸۴۷ مرد و خواتین پر تحقیق کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ جو خواتین دن میں ۴۰ ملی گرام سلیکون کھا لیتی ہیں، ان کی ہڈیوں کی گنجائش میں اضافہ ہو جاتا ہے، سلیکون کھجور، آم، خربوزے، پالک اور سیب میں ہوتا ہے۔ چنانچہ ہمیں یہ سبزی اور پھل پابندی سے کھانے چاہئیں۔

آئس کریم سے بڑی عمر کی خواتین کی گود بھر سکتی ہے

امریکا میں کی گئی ایک تحقیق میں سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ زیادہ عمر کی حاملہ خواتین اگر دودھ سے بنی ہوئی اشیاء باقاعدگی سے کھاتی رہیں تو ان کے ہاں صحت مند بچوں کی پیدائش کا امکان بڑھ سکتا ہے۔ انھوں نے کہا کہ نسل کے دنوں میں زیادہ عمر کی خواتین کو بالائی، دہی، دودھ اور خاص طور پر آئس کریم زیادہ کھانی چاہیے۔

گردے - افعال، امراض اور سدّ باب

ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

(۲) پیشاب بار بار آنا (۳) پیشاب میں خون آنا
(۴) آنکھوں کے گرد و پیش میں سوجن (۵) ہاتھوں
اور پاؤں کی سوجن (۶) کمر میں پسلیوں کے نیچے درد
ہوتا۔

آپ اپنے گردوں کے تحفظ کے لیے کیا کچھ کر سکتے ہیں

(۱) خود کو تندرست اور فعال رکھیے (۲) اپنی
شکر خون کی سطح پر باقاعدہ نظم و ضبط رکھیے (۳) اپنے فشار
خون کا باقاعدہ معائنہ کرائیے (خود یا طبیب سے)
(۴) اپنا وزن مناسب رکھیے (۵) مشروبات (پھلوں
کے رس اور پانی) وغیرہ مناسب مقدار میں عینیں (تقریباً
۳ لیٹر رات دن میں) (۶) تمباکو کا استعمال ہرگز نہ کیا
جائے، اس لیے کہ اس کی وجہ سے گردے کا سرطان بھی
ہو سکتا ہے (۷) عطار سے چٹنی نسخے کے بغیر فروخت ہونے
والی ادویہ ہرگز استعمال نہ کیجیے۔

دافع سرطان غذائیں

دافع سرطان غذاؤں میں مولی، شلجم، شارخ
گو بھی (BROCCOLI)، پھول گو بھی اور بند گو بھی
کھائیے۔ یہ ہزرجات جسم کے اکثر اعضا کے سرطان سے
بچاتی ہیں۔

☆☆☆

گردے آپ کے لیے کیا کرتے ہیں؟

- (۱) پیشاب کی ساخت اور اخراج کرتے ہیں۔
- (۲) فضولات (غیر ضروری اشیاء) اور ضرورت سے
زیادہ پانی کا اخراج کرتے ہیں۔
- (۳) جسم میں کیمیائی توازن کو برقرار رکھتے ہیں۔
- (۴) فشار خون کو برقرار اور مناسب رکھتے ہیں۔
- (۵) جسم کی ہڈیوں کو صحت مند رکھتے ہیں۔
- (۶) سرخ جسیمات خون (خون کے لیے آب
حیات) کی ساخت میں اعانت کرتے ہیں۔

گردے کے دائمی عارضے کا خطرہ درج ذیل افراد کو ہوتا ہے
اگر عمر ۵۰ سال سے زیادہ ہے، عوارض گردہ کا
خاندانی رجحان ہے، فربہی ہے اور اگر ذیابیطس یا
بلند فشار خون ہے۔

گردے کا عارضہ ہونے کے امکانات درج

ذیل افراد میں زیادہ ہوتے ہیں

جو ذیابیطس، بلند فشار خون یا فربہی میں مبتلا
ہوتے ہیں، عمر ۵۰ سال سے زیادہ ہوتی ہے، گردوں کا
خاندانی مرض ہوتا ہے اور تمباکو کا کسی بھی شکل میں استعمال
کرتے ہیں۔

گردے کے عارضے میں تکالیف

(۱) پیشاب کرنے میں دشواری، تکالیف یا جلن

حکیم محمد سعید شہید — شخصیت کے چند پہلو

حکیم محمد سعید کی شہادت کے بعد آئس کنسل کراچی میں منعقدہ تعزینی اجلاس میں پیش کیے گئے مضمون کا متن

مسعود احمد برکاتی

اندازہ ہوا کہ حکیم صاحب شاید اس ملک کی واحد عوامی شخصیت تھے۔ ہر طبقے، ہر خطے کے، ہر خیال کے، ہر سطح کے، ہر عمر کے لوگ کہہ رہے ہیں کہ یہ کیا ہو گیا، کیسے ہو گیا؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کی امیدوں پر پانی پھر گیا۔ معاشرے کے بگاڑ کی جو سنگین صورت حال ہے اور جس کرب میں لوگ مبتلا ہیں، اس سے نکلنے کے لیے امید کی کوئی کرن نظر آتی تھی تو وہ حکیم صاحب کی ذات میں تھی، جس میں خلوص و خدمت اور تعمیر و اصلاح کے عزائم مجتمع تھے۔ حکیم صاحب کے قائم کیے ہوئے رفاہی، علمی، تعلیمی ادارے اور اصلاح اخلاق کی تحریک اور نو نہالوں کی تعلیم و تربیت کی مہم تو اپنی جگہ ہے ہی، لیکن کچھ عرصے سے وہ معاشرے کے مختلف طبقوں کو جس طرح جھنجھوڑ رہے تھے، منفی رجحانات پر جس طرح زور لگا رہے تھے، جس بے خوفی سے وہ کھری کھری باتیں کر رہے تھے، وہ مایوسی اور لاتعلقی کے اس گھناؤپ اندھیرے میں اہل پاکستان کے دلوں میں امید کے دیے جلاتی تھیں۔

حکیم صاحب کے کارنامے اور منصوبے اتنے ہیں کہ ان کے مختصر ذکر کے لیے بھی وقت چاہیے اور صلاحیت چاہیے۔ اس وقت اہل نظر اور اہل درد کے لیے

حکیم صاحب کی شہادت سے پہلے یہ اندازہ نہیں تھا کہ ان کی جدائی اتنی شاق گزرے گی۔ ہم وابستگان ہمدرد کا تو ذکر ہی کیا، دور دور کے لوگوں کو جنہوں نے کبھی حکیم صاحب کی جھلک بھی نہیں دیکھی تھی، روتے ہلکتے دیکھا اور اب تک دیکھ رہے ہیں۔ بات یہ ہے کہ جو خلق خدا کا مسیحا اور خادم ہوتا ہے، وہ لوگوں کے دلوں میں بستا ہے، اس کی جدائی سے دل پر اثر ہوتا ہی ہے۔ حکیم صاحب کے کام اتنے ہیں، ان کا فیض اتنا عام ہے کہ لاکھوں آدمی تو اس سے راست مستفیض ہوتے تھے، لیکن جن کا کبھی واسطہ بھی نہیں پڑا، وہ بھی اتنے ملول اور پریشان ہیں کہ اپنے قریبی عزیز کے لیے بھی کیا ہوئے ہوں گے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ایک بے غرض، خیر خواہ اور ہمدرد کو ان سے چھین لیا گیا۔ ان کی دولت لٹ گئی، ان کا بے لوث دوست ان سے بچھڑ گیا۔ ان لوگوں کا غم دیکھ کر مجھے یہ کہنے میں تامل نہیں ہے کہ اس سے پہلے شاید ہی کسی شخصیت کا ایسا صدمہ عوام اور خواص کو ہوا ہو، جو صرف کراچی بلکہ پاکستان تک ہی محدود نہیں ہے، بلکہ دوسرے متعدد ممالک خصوصاً اسلامی ممالک میں بھی لوگ آٹھ آٹھ آنسو رو رہے ہیں۔ لوگوں کی حکیم صاحب سے یہ محبت اور عقیدت دیکھ کر



نا مساعدت اور مسائل کی شدت ان کو نا امید کرنے میں کبھی کام یاب نہیں ہوئی، بلکہ ایسی صورتوں میں وہ اور زیادہ مستعد اور پُر عزم ہو جاتے تھے اور زیادہ کام کرنے لگتے تھے اور زیادہ تیز رفتاری سے مصروف عمل ہو جاتے تھے۔ اس کے لیے بہت سی مثالیں دے سکتا ہوں، لیکن یہ تفصیل طلب بات ہے۔

دوسری جو خاص بات حکیم صاحب کے مزاج میں تھی، وہ یکسوئی سے کام کرنا۔ وہ ہر کام کو پوری توجہ اور

میں چند ہفتوں میں حکیم صاحب کی چند صفات کا ذکر کرتا ہوں، جو میرے ناقص خیال میں حکیم صاحب کی شخصیت کے اجزائے ترکیبی کی حیثیت رکھتی ہیں۔

سب سے پہلے یہ بات ذہن میں آتی ہے کہ میں نے ان کو کبھی مایوس نہیں دیکھا۔ انسان کو زندگی میں ہر قسم کی مشکلات سے دوچار ہونا پڑتا ہے اور اس پر مایوسی طاری ہو جاتی ہے، لیکن حکیم صاحب کو میں نے ان کی ۴۷ سالہ رفاقت میں کبھی مایوس اور بد دل نہیں پایا۔ حالات کی

سے رات کو واپس آئے ہیں اور کل مطب کا دن ہے تو علی الصباح مطب پہنچ جاتے۔

اس خصوصیت کو تو ہر اس شخص نے نوٹ کیا ہوگا، جس کا کبھی حکیم صاحب سے واسطہ پڑا ہوگا، اور وہ ہے تنظیم وقت یا ”ٹائم مینٹ“۔ وہ اس کے بادشاہ تھے۔ اس صفت نے، ان کے وقت میں کتنی برکت دی تھی۔ ان کے منٹ گھنٹوں اور گھنٹے دنوں کے برابر ہوتے تھے۔ کوئی کام ان کے پاس موخر نہیں ہوتا تھا۔ ان کی وجہ سے ہمدرد کے سارے نظم کو ہی نہیں، ان سے متعلق ہر فرد، ہر ادارے کو قدم ملا کر چلنا پڑتا تھا۔

لیکن اس کو ناقدری کہیے یا احساس فراموشی کہ حکیم صاحب کے قدم بہ قدم چلنے کی کوشش کے بجائے ان کے قدم روکنے کی کوشش کی گئی، لیکن مجھے یقین ہے کہ حکیم صاحب کے نقوش قدم قوم کی رہنمائی کرتے رہیں گے۔

دل جمعی سے کیا کرتے تھے۔ میں نے ہمیشہ یہ دیکھا کہ وہ جس وقت جو کام کر رہے ہیں، بس وہی کر رہے ہیں۔ کوئی دوسرا خیال ان کے ذہن میں اس وقت جگہ نہیں پاتا تھا۔ گویا حکیم صاحب کو اس کے علاوہ کوئی اور کام ہے ہی نہیں۔ اس یکسوئی سے انہوں نے بڑے بڑے کام کیے۔ اس یکسوئی اور ارتکاز توجہ نے ان کے کاموں میں معیار اور سرعت دونوں کو ناقابل یقین حد تک بڑھا دیا تھا۔ جب ایک کام کر لیتے تو پھر دوسرا کام بھی اسی یکسوئی اور توجہ سے شروع کرتے۔ ان کے کام کی مقدار اور رفتار دیکھ کر ان کے قریب ترین لوگ بھی حیرت کرتے تھے اور یہ حیرت بھی کبھی کم نہ ہوتی تھی۔

ایک اور خصوصیت حکیم صاحب کے مزاج کی یہ تھی کہ وہ کبھی دم لینے کا نام نہیں لیتے تھے۔ وہ آگے چلیں گے دم لے کر کے قائل نہیں تھے۔ اگر طویل بیرونی سفر

ہمدرد نونہال اب فیس بک پیج پر بھی

ہمدرد نونہال تمہارا پسندیدہ رسالہ ہے، اس لیے کہ اس میں دل چسپ کہانیاں، معلوماتی مضامین اور بہت سی مزے دار باتیں ہوتی ہیں۔ پورا رسالہ پڑھے بغیر ہاتھ سے رکھنے کو دل نہیں چاہتا۔ شہید حکیم محمد سعید نے اس ماہ نامے کی بنیاد رکھی اور جناب مسعود احمد برکاتی نے اس کی آبیاری کی۔ ہمدرد نونہال ایک اعلامی رسالہ ہے اور اس کا معیار گزشتہ ۶۲ برس سے لکھنے والوں کی کاوشوں سے قائم ہے۔

اس رسالے کو کمپیوٹر پر متعارف کرانے کے لیے

اس کا فیس بک پیج (FACE BOOK PAGE) بنایا گیا ہے۔

www.facebook.com/hamdardfoundationpakistan



کیا آپ پرول کو جانتے ہیں؟

ایم۔ شفیق احمد

ہیں۔ پرول نہ صرف خون صاف کرتا ہے، بلکہ مردانہ امراض کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔ پروں پیشاب آور، مقوی قلب اور قبض کشا پھل ہے۔ یہ معدے کے زخم بھی مندل کرتا ہے۔ اس میں نشاستہ، حیاتین الف اور ج (وٹامنز اے اور سی) پائی جاتی ہیں۔ پرول میں دوسرے صحت بخش اجزاء بھی پائے جاتے ہیں، مثلاً پوٹاشیم، گندھک اور کلورین، جو ضرورت کے وقت جسم میں پہنچ کر توازن کی فراہم کرتے ہیں۔

پرول پاکستان میں نہیں ملتا۔ اگر کوئی رشتہ دار یا دوست بنگلہ دیش یا ہندوستان سے پاکستان واپس آتا ہے تو وہ پرول اپنے ساتھ لے آتا ہے۔ اس طرح پرول ہم تک بھی تحفہ پہنچ جاتا ہے۔

پرول پر پاکستان میں بھی تحقیق ہونی چاہیے۔ پاکستان کے کسی باہر نباتات کو تین یا چھ مہینے کی تربیت کے لیے بنگلہ دیش یا ہندوستان بھیجنا چاہیے، تاکہ وہ پرول کی کاشت کے طریقے جان سکے اور پاکستان میں بھی پرول کی کاشت کا آغاز ہو سکے۔ دور حاضر میں انسان صحت برقرار رکھنے کے لیے ہر طرح کی تحقیق کر رہا ہے، تاکہ اسے موذی امراض سے نجات مل سکے۔ پرول ایک ایسا پھل ہے، جس پر ہندوستان اور بنگلہ دیش کے علاوہ امریکی ریاست جارجیا میں بھی تحقیق ہو رہی ہے۔

☆☆☆

پرول ایک نیل نما پودے کا پھل ہے، جو ترکیبی طور پر کھایا جاتا ہے۔ یہ طب یونانی اور آیور ویدک کی ادویہ میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ انگریزی میں پرول کو ”پوائنٹڈ گورڈ“ (POINTED GOURD) یعنی ”مخروطی کدو“ کہتے ہیں۔ بنگلہ میں پرول کو ”پول“ کہا جاتا ہے۔ پرول کا تعلق پودوں کے خاندان سے ہے۔ اس کا کچا پھل چھوٹا اور نوکیلا ہوتا ہے۔ یہ باہر سے سبز رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کے بیج سفید اور سخت ہوتے ہیں۔ پرول گرم اور نیم گرم ممالک میں زیادہ کاشت کیا جاتا ہے۔ جنوبی ایشیائی ممالک، ہندوستان، بنگلہ دیش، آسٹریلیا اور پولی نیسیا (POLYNESIA) میں پرول زیادہ کاشت کیا جاتا ہے۔ پرول کی افزائش بیج سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ نباتاتی طریقے سے کی جانے والی افزائش سے بھی بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ بیج کے متہ بلے میں یہ طریق کار زیادہ مقبول ہے۔

ہندوستان کے شہر فیض آباد میں نارین دیو اور یونیورسٹی آف ایگریکلچر اینڈ میکینالوجی اور اتر پردیش میں بھی پرول پر تحقیق کی جارہی ہے اور ان کی معلوم کردہ اقسام امریکا تک جا پہنچی ہیں۔ پرول کی پتیوں کا رس توانائی بخش ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بخار کم کرتا اور گھنج کو بھی دور کرتا ہے۔ یرقان اور شراب نوشی سے چھٹکارا دلانے کے لیے بھی معالج اس کی پتیوں کا رس تجویز کرتے

اپنی بیماریاں معالج سے نہ پھنسا لیں

شکیل صدیقی

ایک خاتون جو لیا نے دانتوں کے معالج سے رجوع کیا تو معلوم ہوا کہ اس کے مسوڑوں اور ان ہڈیوں میں تعدیہ ہے اور جراثیم اپنا ٹھکانا بنا چکے ہیں، جن سے دانت جوڑے ہوتے ہیں۔ معالج کی ہدایت پر جو لیا نے اپنے پرس میں برش اور نوٹھ پیسٹ رکھنا شروع کر دیا۔ وہ

اکثر افراد کو زندگی میں ایسی کوئی نہ کوئی بیماری لاحق ہو جاتی ہے، جس سے انھیں پریشانی اور شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، مثلاً پیشاب خطا ہو جانا، پاؤں یا منہ سے بو آنا وغیرہ۔ یہ بیماریاں جان لیوا نہیں ہوتیں، لیکن شخصیت پر بُرا اثر ڈالتی ہیں۔ ان بیماریوں کا علاج ممکن

ہے اور ان پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ لوگ شرمندگی کے باعث اپنے معالج سے ان بیماریوں کا تذکرہ نہیں کرتے اور تکلیف برداشت کرتے رہتے ہیں۔



ذہنی دباؤ کی وجہ سے بھی منہ سے ناگوار سی بو آ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ حلق اور منہ میں تعدیہ (انفیکشن) بھی ہو سکتا ہے۔ دانتوں

جب بھی کوئی چیز کھاتی تو دانتوں میں فوراً برش کر لیتی۔ اس نے بتایا: ”جب میں نے دانتوں کے ایک چینی معالج سے رابطہ کیا تو اس نے بہت سی ہدایات دیں، جن پر اب میں عمل پیرا ہوں، مثلاً میں خوب پانی پیتی ہوں، سادہ غذا کھاتی ہوں۔ مسالے دار اور تکی ہوئی چیزوں کو ہاتھ نہیں لگاتی اور نیند پوری لیتی ہوں۔ اس سے

میں بیماری لگنے سے بھی بو آنے لگتی ہے۔ اس کی بہت سی وجوہ ہیں، جن میں سگریٹ نوشی اور بھسن کھانا بھی شامل ہیں۔ کینیڈا کی ایک ریسرچ ڈائرکٹر اینی چوائس کہتی ہیں کہ ناگوار بو آنے کی سب سے بڑی وجہ منہ کے جراثیم ہیں۔ یہ جراثیم منہ میں اس طرح سے رچ بس جاتے ہیں کہ آپ کے منہ سے مستقل بو آتی ہے۔

صورت حال میں بہتری پیدا ہوئی ہے۔“

پیشاب کا خطا ہو جانا

چھ برس پہلے کی بات ہے کہ پچپن سالہ می نوٹنگ کو اس وقت بہت خجالت کا سامنا کرنا پڑا، جب ہانگ کانگ کی ایک مصروف سڑک پر ان کا پیشاب خطا ہو گیا۔ وہ بدحواس ہو گئیں۔ اس سے پہلے یہ صورت حال تھی کہ جب وہ زور سے ہنستیں، کھانسیں یا دوڑنے لگتیں تب پیشاب خطا ہو جاتا تھا۔

پیشاب خطا ہونے کا مطلب ہے، بلا ارادہ پیشاب ہو جانا۔ پیشاب کا یہ مسئلہ مرد اور خواتین دونوں کو پیش آ سکتا ہے، البتہ خواتین کو یہ مرض زیادہ ہوتا ہے۔ دوران حمل وہ اس صورت حال سے زیادہ دوچار ہوتی ہیں یا پھر جب وہ عمر رسیدہ ہو چکی ہوں۔ بچہ، بوڑھا یا جوان بھی اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ مرض ہونے کی وجوہ میں چوٹ لگنا، عضو کا کم زور ہونا، پیدائشی طور پر کوئی نقص یا فالج ہونا شامل ہیں۔ بلا ارادہ پیشاب اس طرح بھی خارج ہو جاتا ہے کہ مریض وقت پر بیت الخلا تک نہیں پہنچ پاتا۔ ایسی صورت میں مریض کو ماہر امراض البول (UROLOGIST) سے رجوع کرنا چاہیے۔

بلا ارادہ پیشاب اس وقت بھی خطا ہو جاتا ہے، جب مثانہ حساس ہو جائے اور اس میں پیشاب کو روکنے کی صلاحیت ختم ہو جائے۔ بعض مریضوں کو مخصوص قسم کے پھل، غذائیں کھانے یا مشروبات پینے سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ مریض پر ماحول کا بھی اثر پڑتا ہے، یعنی سردی کے موسم میں اسے ٹھنڈا لگ جائے تو پیشاب خطا

ہو سکتا ہے۔

ایسے مریض کو چاہیے کہ کافی، کیفین اور کولا مشروبات پینے سے گریز کرے، اس لیے ان چیزوں سے پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے اور مثانہ غیر معمولی طور پر حساس ہو جاتا ہے۔ ہانگ کانگ کے ڈاکٹر نور کہتے ہیں کہ مریض کو اپنا طرز زندگی تبدیل کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ اس کا علاج یہ بھی ہے کہ مثانے میں بوتوکس (BOTOX) کا ٹیکا لگوا لیا جائے۔ اس ٹیکے سے مثانے کی حساسیت کم ہو جاتی ہے۔

بچوں کی پیدائش کے بعد خواتین کو مخصوص قسم کی ورزشیں کرنی چاہئیں۔ اس سے ان کے مرض میں کمی آ جاتی ہے۔ پیشاب خطا ہونا لا علاج مرض نہیں ہے، اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

پینے سے ترپاؤں

آپ کو یہ سن کر حیرت ہوگی کہ آپ کے پاؤں میں پینے کے ڈھائی لاکھ غدد ہوتے ہیں، جو ڈھائی سو ملی لیٹر (تقریباً ایک بیانی) پسینا ایک دن میں خارج کر سکتے ہیں۔ آپ کی جلد سے چمٹے ہوئے جراثیم بڑھ پیدا کر دیتے ہیں۔ ڈاکٹر رابرٹ ٹیلن جو کینیڈین میڈیکل ایسوسی ایشن کے صدر ہیں، کہتے ہیں کہ پسینا نکلنے کی مقدار کا انحصار ہماری سرگرمی پر بھی ہوتا ہے۔

خوش قسمتی سے پاؤں سے خارج ہونے والے پینے کا علاج ہے اور اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ پہلا طریقہ یہ ہے کہ پاؤں روزانہ دھوئیں اور اچھی طرح سے خشک

کریں۔ موزے پابندی سے دھوئیں اور جوتوں کا پاتا بہ ایسا لگوائیں، جس میں پسینا خشک ہوتا رہے۔

پانی میں نمک یا سرکہ ملا کر اپنے پاؤں اس میں ڈبوئیں، ایسا کرنے سے آپ کے پاؤں خشک رہیں گے۔ جوتوں کے اندر پسینا خشک کرنے والا پاؤ ڈر بھی چھڑکتے رہیں۔ ڈاکٹر شیلین مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ کے پاؤں ان طریقوں سے خشک نہ ہوں تو متفکر ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ کسی ماہر سے مشورہ کریں۔ کوشش کریں کہ آپ کا مرض بڑھنے نہ پائے۔

پسینا بہنا بھی ضروری ہے، اس لیے کہ اس سے جسم معتدل رہتا ہے اور درجہ حرارت میں اضافہ نہیں ہونے پاتا، البتہ زیادہ پسینا آنا بڑی علامت ہے اور اس سے پانی کی کمی (DEHYDRATION) پیدا ہو جاتی ہے۔ میڈیکل اسٹوروں پر پسینا خشک کرنے والی ادویہ دست یاب ہوتی ہیں، لیکن یہ جلد میں سوزش بھی پیدا کر دیتی ہیں۔

حال ہی میں بوٹوکس کے ٹیکے بازار میں متعارف کرائے گئے ہیں، مگر یہ منہگے ہوتے ہیں اور جس جگہ لگائے جاتے ہیں، وہاں درد پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ درد تقریباً چار ماہ تک رہتا ہے۔ جراحی سے وہ غدد کاٹ دیے جاتے ہیں، جن کے ذریعے سے پسینا آتا ہے، مگر یہ انتہائی حالت میں کیا جاتا ہے۔

ریاح کا مسئلہ

ہانگ کانگ کی ہیلتھ فاؤنڈیشن کے ڈاکٹر لام

چی وان کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو جلد گھبرا جاتے ہیں یا اکثر ہوانگتے رہتے ہیں، انھیں ریاخ خارج ہوتی ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ بادی غذائیں ہیں، جو وہ کھاتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی آنتوں میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ریاخ کے مسئلے سے لوگوں کی ایک بڑی تعداد دوچار ہے۔ بادی غذاؤں کے علاوہ اگر غذا اچھی طرح سے ہضم نہ ہو تو آنتوں میں ریاخ بننے لگتی ہے۔ دن میں دس بارہ ریاخ خارج ہو جائیں تو یہ تشویش ناک بات نہیں ہے۔ ریاخ سے بچنے کا مطلب یہ ہے کہ بڑی آنت (قولون) میں جراثیم پرورش پارہے ہیں۔

ریاح اس صورت میں بھی بننے لگتی ہے، جب لوگ کولا مشروبات زیادہ پیتے یا غذا جلدی جلدی کھانے لگتے ہیں۔ ریاخ پر اس صورت میں بھی قابو پایا جاسکتا ہے کہ آپ غذا کو خوب چبائیں اور ست رفتاری سے کھائیں۔ چونگم کھانا ترک کر دیں اور تمباکو نوشی نہ کریں۔

ریاح خارج ہونا کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے، لیکن جب ریاخ اوپر چڑھ جاتی ہے اور سینے تک پہنچنے کے بعد شانوں کی طرف جانے لگتی ہے اور پسینا آنے لگتا ہے تو صورت حال خطرناک ہو جاتی ہے، کیوں کہ اس سے دل پر دباؤ پڑنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

اگر سینے میں درد کی شکایت ہو تو ایسی صورت میں فوراً معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔ مندرجہ بالا میں سے آپ کو کوئی بھی شکایت ہو تو اپنے معالج سے مل کر اس کو تفصیل سے بتائیں، تاکہ وہ آپ کا شافی علاج کر سکے۔

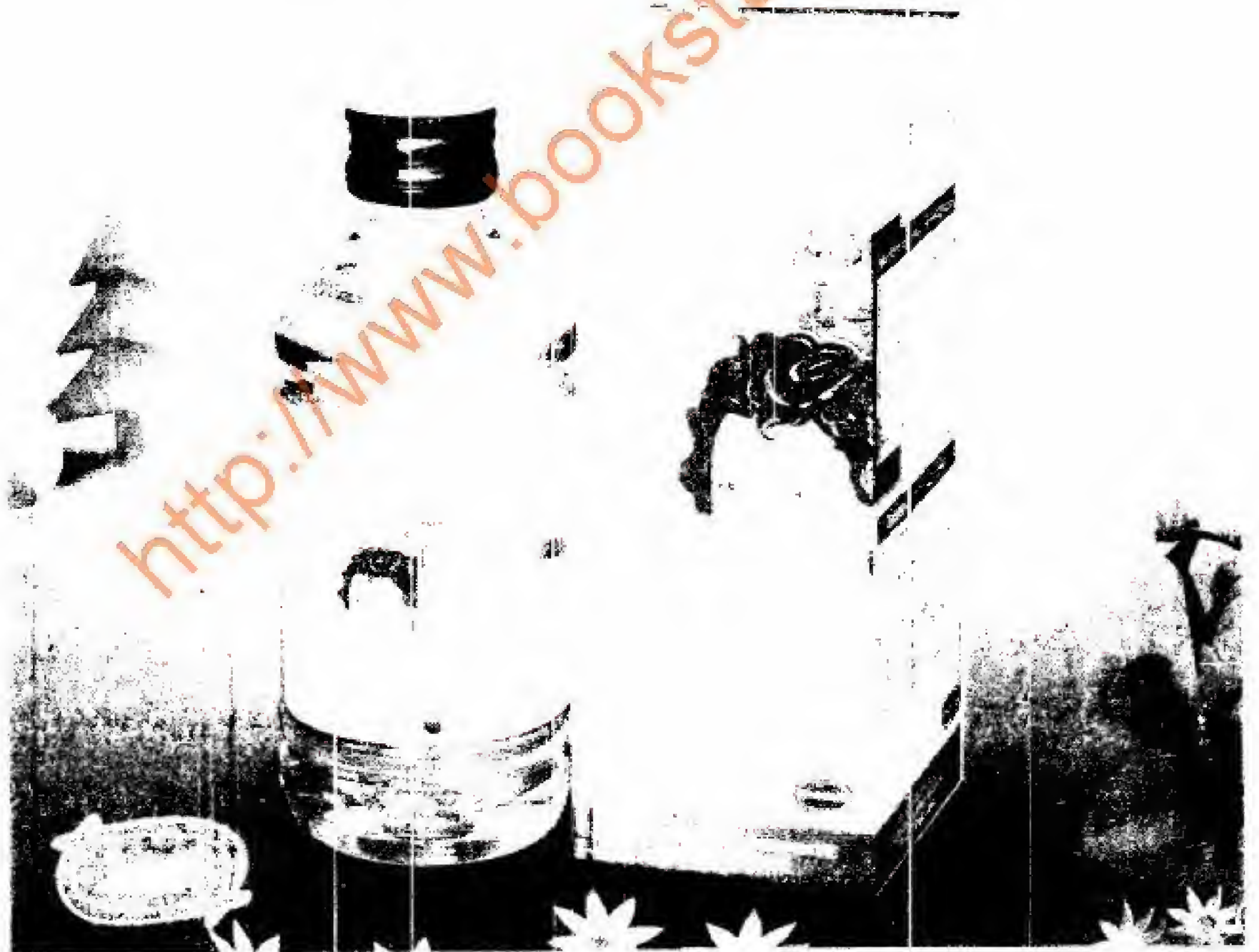
☆☆☆



ہمدرد صحت (۱۵) جنوری ۲۰۱۵ء



ماؤں کا آزمودہ... بچوں کا پسندیدہ



صحت مند دانت صحت مند زندگی

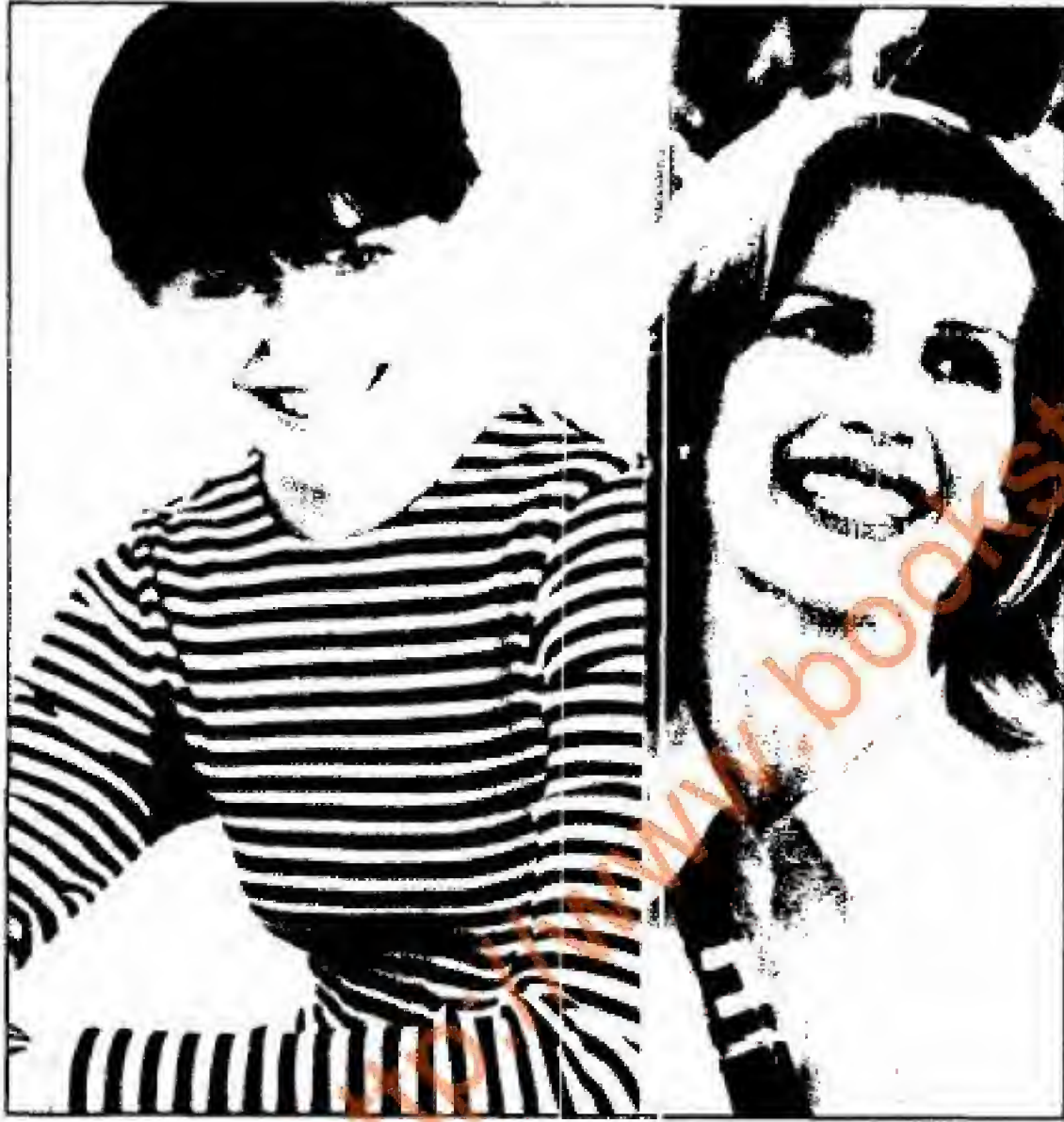
جب آپ کوئی غذا کھاتے ہیں تو اس غذا میں ملی ہوئی شکر کو پلاک ایسے تیزاب میں تبدیل کر دیتا ہے، جو آپ کے دانتوں کی مینا (ENAMEL) پر حملہ آور ہوتا اور

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ قدرت نے ہمیں مضبوط دانتوں کا ایک ہی جوڑا عطا کیا ہے۔ بلاشبہ اگر آپ مناسب طریقے سے ان کی دیکھ بھال کریں گے تو

ان سے ساری زندگی فائدہ اٹھائیں گے۔ اس کے برعکس اگر آپ نے ان کی طرف سے بے پروائی برتی تو ساری زندگی پریشان رہیں گے اور دانتوں کے علاج پر بھاری رقم بھی خرچ ہوگی۔

دانتوں کی حفاظت میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ ان سوراخوں یا گڑھوں کا خاص خیال رکھیں، جو دانتوں کی اوپری سخت سطح سے بنتے ہوئے چلی ملام سطح تک پہنچ جاتے ہیں۔ دانتوں میں گڑھے یا سوراخ پڑنے کا سبب وہ نقصان دہ جراثیم ہوتے ہیں، جو آپ کے منہ میں رہتے ہیں۔ انفرادی طور پر یہ

جراثیم آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے، البتہ جب وہ اجتماعی طور پر آپ کے دانتوں کے گرد گھومتے ہیں تو ان پر چپکنے والے میل کی تہ جمادیتے ہیں۔ اس تہ کو پلاک (PLAQUE) کہتے ہیں۔ اس پلاک میں جراثیم پرورش پانے لگتے ہیں۔



اسے نقصان پہنچاتا ہے۔ کچھ عرصہ گزرنے کے بعد جب دانتوں کی چمکیلی تہ متاثر ہو جاتی ہے تو تیزاب آپ کے دانتوں کے اندرونی حصے تک پہنچ جاتا ہے۔

بچے دانتوں کی حفاظت

زیادہ تر سخت پنیر (CHEESE) میں ایک ایسا

خامرہ (ENZYME) ہوتا ہے، جو دانتوں کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ اگر آپ سخت پنیر کے دو ٹکڑے روز کھائیں تو جراثیم سے اپنے مسوزوں اور دانتوں کی حفاظت کر سکیں گے۔

کچی سبزیاں

کچے پھل اور سبزیاں بھی دانتوں کے لیے مفید ہوتی ہیں، کیوں کہ قدرتی طور پر ان سے ایسا مادہ نکلتا ہے، جو دانتوں کی صفائی کر دیتا ہے۔ ان میں ایسے خامرے ہوتے ہیں، جو دانتوں کو نقصان پہنچانے والے جراثیم سے پاک کر دیتے ہیں۔ شاخ گو بھی (بروکولی) بھی اس سلسلے میں بے حد مفید ہے، اس کے علاوہ گہری سبز رنگت کا پالک بھی فائدہ دیتا ہے، اس لیے کہ اس میں کیلکسیئم کثرت سے پایا جاتا ہے، جو دانتوں کو مضبوط رکھتا ہے۔

روک تھام میں بہتری ہے

پلاک سے نجات حاصل کرنے کے لیے طویل علاج اور زیادہ حفاظتی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔ سب سے اہم روک تھام یہی ہے کہ اسے بننے ہی نہ دیا جائے۔ اس کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ چاکلیٹ، مٹھائی اور شکر سے بنی ہوئی چیزیں کم سے کم

کھائیں۔ اگر کھائیں بھی تو دوسری غذاؤں کے ساتھ۔ شکر کی کوئی چیز کھانے کے بعد برش سے دانتوں کی صفائی اچھی طرح سے کریں، تاکہ شکر دانتوں میں نہ جمنے پائے۔

آپ کے بڑے ہتھیار

دانتوں کی حفاظت کے لیے آپ کا سب سے بڑا ہتھیار نوتھ برش اور فلورا نڈ کا نوتھ پیسٹ ہے۔ اپنے برش سے دانتوں کو صاف کرتے وقت اوپر سے نیچے رگڑیے اور دائرے میں بھی گھمائیے۔ دانتوں کے علاوہ اپنی زبان پر بھی برش کیجیے، اس لیے کہ پلاک کے جراثیم وہاں بھی ہوتے ہیں۔

نوتھ برش طویل عرصے تک استعمال نہ کریں، اسے جلدی جلدی تبدیل کریں۔ یہ تبدیلی تین یا چار ماہ کے عرصے میں ہونی چاہیے۔ برش خریدتے وقت یہ دھیان رکھیں کہ وہ ملائم ہو اور اس کا ہینڈل ایسا ہو کہ برش منہ میں ہر طرف پہنچ سکے۔

اگر آپ کو دانتوں کی کوئی بڑی بیماری لاحق ہو جائے تو دانتوں کے امراض کے ماہر سے ضرور مشورہ کیجیے۔ اس کے علاوہ کبھی کبھار دانتوں کو مشین سے بھی صاف کرائیے۔ پلاک جم جانے کی صورت میں مشین سے صفائی ضروری ہے، جو دندان سازی کر سکتا ہے۔

بچے بھی کاشیکٹ لینز استعمال کر سکتے ہیں

فٹ بال کے گیارہ سالہ کھلاڑی ڈیوڈ والٹر کا کہنا ہے کہ کاشیکٹ لینز کی موجودگی میں یہ اندیشہ نہیں ہوتا کہ گیند آ کر چہرے پر لگے گی تو لینز ٹوٹ جائیں گے، جب کہ چشمہ لگا کر فٹ بال کھیلنے وقت یہ اندیشہ مستقل رہتا ہے۔ پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ بچے اپنی بے پروائی کی بنا پر کاشیکٹ لینز کی حفاظت نہیں کر سکتے، لہذا انھیں لینز کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اوباویونی ورٹی نے اس موضوع پر حال ہی میں تحقیق کی ہے کہ وہ بچے جن کی عمریں آٹھ برس ہوتی ہیں، ایسے لینز استعمال کر سکتے ہیں، جنھیں آسانی سے لگایا اور آنکھ سے نکالا جاسکتا ہے۔

سرطان سے خوف زدہ نہ ہوں

ڈاکٹر طارق سمیل

احساس ہوا تھا تو اس پر نہایت خوبی سے قابو پایا جاسکتا تھا۔
شکر ہے کہ علی چند مہینوں میں صحت یاب ہو گئے۔

میں اپنے سارے مریضوں کو ہدایت دیتا ہوں کہ وہ ہر ماہ اپنا طبی معائنہ ضرور کرائیں۔ کسی غیر معمولی چیز کو نظر انداز نہ کریں۔ غدہ قدامیہ (PROSTATE GLAND) کے سرطان کی ابتدا ہوتے ہی پیشاب کے نظام میں گڑبڑ ہونے لگتی ہے یا پیٹ کے عضلات پر اثر پڑتا ہے۔ عموماً پچاس برس کی عمر کے بعد یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔

میرے ایک اور مریض سلمان، جو تیس برس کی عمر کے ہیں۔ میرے پاس آئے اور کہا کہ انھیں پیشاب کی نالی میں تعدیہ (INFECTION) ہو گیا ہے۔ میں نے ٹیسٹ کرانے کا مشورہ دیا تو معلوم ہوا کہ انھیں غدہ قدامیہ کا سرطان ہے۔ وہ کسی طرح سے یہ بات ماننے کو تیار نہیں تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ وہ کم عمر ہیں، لہذا یہ مرض انھیں لاحق نہیں ہو سکتا۔ انھیں سمجھایا کہ اپنے سارے مریضوں کو میں یہ ہدایت دیتا ہوں کہ وہ اپنا ماہانہ ٹیسٹ کراتے رہیں۔ ممکن ہے ان کے خاندان میں کسی کو یہ مرض لاحق ہوا ہو اور وراثت میں انھیں مل گیا ہو۔ خود کو چاق چوبند اور صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ روزانہ کھل اور سبزیاں کھائیں، پابندی سے ورزش کریں اور ہر ماہ اپنا طبی معائنہ ضرور کرائیں۔ بیماریاں آپ سے دور رہیں گی۔

☆☆☆

سرطان کا مرض اب نیا نہیں رہا۔ بہر حال لوگ اس سے اب بھی خوف زدہ رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ سارے سرطان مہلک اور جان لیوا نہیں ہوتے۔ بہت سے سرطان ایسے ہیں کہ اگر ابتدائی مرحلے پر ان سے آگاہی ہو جائے اور بروقت علاج شروع کر دیا جائے تو یہ ختم بھی ہو سکتے ہیں۔

بدقسمتی سے مریضوں کو اس مرض سے آگاہی نہیں ہے۔ میرے ایک مریض علی، جن کی عمر اڑسٹھ برس ہے۔ ان کے فوطوں کے قریب (TESTICULAR REGION) ایک گومڑی نکل آئی۔ انھوں نے اسے معمولی سمجھ کر کوئی اہمیت نہ دی۔ ان کا خیال تھا کہ کوئی دانہ نکل آیا ہے، خود ہی ٹھیک ہو جائے گا۔ اس بے پروائی میں چند ماہ گزر گئے۔ وہ میرے پاس کمر کے نچلے حصے میں درد کی شکایت لے کر آئے۔ ان کا کہنا تھا کہ ان کے پیٹ کا نچلا حصہ بھاری ہو گیا ہے۔ انھیں کھانسی آ رہی ہے، جس میں خون کی آمیزش ہے۔ میں نے ہدایت دی کہ وہ فوراً لیبارٹری ٹیسٹ کرائیں اور الٹراساؤنڈ کی رپورٹ بھی لائیں۔ ساری رپورٹیں آگئیں تو معلوم ہوا کہ ان کے فوطوں کے قریب ایک رسولی ہے، جو پھیلتے پھیلتے پھیپڑوں تک پہنچ چکی ہے۔ میں نے مشورہ دیا کہ وہ کیمیائی علاج (کیموتھراپی) کرائیں اور رسولیوں کے کسی ماہر سے معائنہ کرائیں۔ میں نے ان سے یہ بھی کہا کہ کاش آپ اسی وقت میرے پاس آ جاتے، جب آپ کو گومڑی بننے کا

ہو جاتے تھے۔

جب اس کا ساتھی اسے بتاتا کہ باہر بہت خوب صورت جھیل ہے۔ راج ہنس اوز بطنیں اس جھیل میں کھیل رہے ہیں۔ بچے پانی میں اپنی اپنی کشتیاں چلا رہے ہیں۔ فضا خوشیاں بکھیرتی نظر آ رہی ہے۔ جھیل کے چاروں طرف محبتیں ہی محبتیں ہیں۔

پھولوں کے رنگ بالکل قوس قزح کی طرح زمین پر بکھرے ہوئے ہیں۔ ہرے بھرے درخت ان کو دیکھ کر خوشی سے جھوم رہے ہیں اور اس طرح وہ اپنے ساتھی کو تمام مناظر تفصیلاً بتاتا جاتا اور دوسرا شخص آنکھیں بند کیے ہر چیز کا تصور کرتا جاتا۔

اسی طرح ایک شام کھڑکی کی جانب والا شخص اپنے ساتھی کو کھڑکی

کے باہر کے مناظر تفصیلاً بیان کر رہا تھا اور دوسرا شخص اپنی آنکھیں بند کیے ہر چیز کا تصور کر رہا تھا۔ بند آنکھوں سے سب کچھ دیکھ رہا تھا کہ اچانک ایک شیطانی خیال نے اسے

دو بہت ہی بیمار آدمی اسپتال کے ایک ہی کمرے میں زیر علاج تھے۔ وہ دونوں اس قدر علیل تھے کہ بستر سے اٹھ کر بیٹھ بھی نہیں سکتے تھے۔ صرف ایک شخص کو ایک گھنٹے کے لیے اپنے بستر سے اٹھ کر بیٹھنے کی اجازت تھی اور اس شخص کا بستر ان کے کمرے کی واحد کھڑکی کے عین سامنے تھا، جب کہ دوسرا شخص اپنے بستر سے بالکل بھی اٹھ نہیں سکتا تھا، وہ چوبیس گھنٹے اسی بستر پر لیٹا رہتا۔

وہ دونوں ایک دوسرے سے زندگی کے گزرے لمحات، اپنے خاندان اور ملازمت کی باتیں کرتے رہتے اور اپنے احساسات ایک دوسرے سے بانٹتے رہتے۔ روزانہ جب دوپہر کے بعد کھڑکی کے سامنے والے آدمی کے اٹھ کر بیٹھنے کا وقت ہوتا تو وہ اس ایک گھنٹے میں اپنے ساتھی کو

کھڑکی کے باہر کے تمام مناظر بتایا کرتا تھا۔ دوسرا آدمی اپنی اس دن کی زندگی اسی ایک گھنٹے میں جی لیتا تھا، جب اس کی بے رنگ زندگی میں باہر کی دنیا کے رنگ شامل



تہ کا یہ۔ اس کے اندر حسد سے مرنے لگا اور اس سے سوچا کہ یہ شخص تمام دنیا کیوں دیکھے اور اس سے صرف اندر ہوا۔ اس موضوع پر یہ بھی جتنی جانتی ہے۔ اس طرح کی بات بہت تو دوران تمام منزل سے پر ہے۔ اس سے صرف اندر ہو سکتا تھا۔ یہ ٹھیک نہیں کہ تمام خوشی کو دے۔ وقت نہ رہے کہ ساتھ ساتھ اس کا سداوت روت ہے۔ اس میں بہنے لگا۔ اس کا دل اپنے سہیلی سے منظر ہو گیا اور وہ سوچنے لگا کہ کھڑی وان جواب سے ہوا، چاہیے۔ ان خیالات سے اس کے اندر بے چینی کی ایک لہر پیدا ہوئی۔ اس کی نیند اڑ گئی اور وہ سوچنے لگا کہ وہ اس طرح کھڑی وان جہاں وصل کر سکتا ہے۔

ان خیالات میں کم ایک رات وہ چھت کو ٹھور رہا تھا کہ کھڑی وان جواب دے شخص کو چمکھائی شروع ہوئی۔ گھانسی کا دورہ اس قدر شدید تھا کہ اس کی سانس اٹھنے لگی۔ اس میں اتنی ہمت نہیں ہو پا رہی تھی کہ وہ ایمر جیسی کا فن دبا دیتا۔ حسد اور غصے سے بھرا شخص اپنے ساتھ موت کے منہ میں جا تا دیکھتا رہا اور اس کی کوئی مدد نہ کی، یہاں تک کہ اس کی گھانسی رک گئی اور پورے کمرے میں گہری خاموشی چھا گئی، موت کی خاموشی۔

اگلی صبح جب نرس کمرے میں آئی تو کھڑکی والے شخص کو مردہ پایا۔ جب اگلے روز اس شخص کی میت کو کمرے سے لے جایا جا چکا تو کمرے میں رہ جانے والے اکیلے آدمی نے نرس سے اپنا پلنگ کھڑکی کی جانب لگانے کی خواہش کا اظہار کیا۔ نرس نے اس کی اس خواہش کو بخوشی قبول کر لیا اور

اس کا ہسٹ کھڑکی کی جانب منتقل کروا دیا گیا۔

جب نرس اصرار کرتا کہ اگر وہ گیا تو وہ اکیلا شخص بہت خوش ہوا کہ اب میں خود تمام منزل سے لطف اٹھا سوں گا۔ تھوڑے دن بعد اس نے بہت ہمت کر کے اپنی جہی کا سر رے لے کر تھوڑا سا مرنے لگا کھڑکی سے باہر دیکھنے کی کوشش کی۔ اب وہ دوران تمام منزل نظر اپنی آنکھوں سے دیکھ سکے گا۔ باہر کی دنیا کے رنگ دیکھ سکے گا۔ جھیل اور بچے دیکھ سکے گا اور خوشیاں اور محبتیں سب کچھ خود محسوس کر سکے گا۔

لیکن جب ان نے انتہائی تکلیف سے مرنے لگا کھڑکی سے باہر دیکھا تو وہاں سے ایک بڑی سی دیوار کے سوا کچھ نظر نہیں آیا۔ اس دیوار کو دیکھ کر وہ حیرت اور غم سے سانس ہو گیا، لیکن اب کچھ نہیں ہو سکتا تھا۔

یہی حال ہماری زندگیوں کا ہے۔ دیکھنے میں سامنے والا بہت خوش اور مطمئن نظر آ رہا ہوتا ہے، مگر خوشیار صرف آپ کے اپنے انتخاب کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ حالات کیسے بھی ہوں، اگر آپ چاہیں گے تو خوشی آپ کی ہوگی، اگر آپ خود ہی خوش اور مطمئن رہنا نہیں چاہتے تو آپ کبھی زندگی میں اسے پا نہیں سکتے۔

خوشی اور طمانیت آپ کے دروازے پر دستک دے کر نہیں آتی، بلکہ یہ صرف ہمارا اپنا رویہ ہوتا ہے۔ جو لوگ انتظار کرتے ہیں کہ ان کو خوشی ملے گی تو وہ ان کی زندگی میں کبھی نہیں آئے گی۔ خوشی اور اطمینان آپ کے اندر ہوتا ہے اور اگر آپ کا رویہ مثبت ہے تو آپ کے ہر جانب سکون اور اطمینان ہوگا اور خوشیاں ہی خوشیاں ہوں گی۔

شہید حکیم محمد سعید کی علمی و ادبی خدمات

سعدیہ راشد

اس زمانے میں یونیورسٹیاں قائم کرنا جو بے شیر لانے کے مترادف تھا۔ عہد گورنری میں علم سے ان کا عشق رنگ لایا اور انھوں نے اپنے دور میں کراچی میں چار یونیورسٹیوں کے قیام کی منظوری دے دی۔ الحمد للہ یہ یونیورسٹیاں آج بھی کام کر رہی ہیں اور وطن عزیز کی نئی نسل کو علم کی روشنی سے منور کر رہی ہیں۔

علم سے حکیم صاحب کا شوق اور جذبہ خدمت اس بات سے عیاں ہے کہ ۱۹۵۸ء میں انھوں نے ہمدرد طبیہ کالج کی بنا ڈالی، جس کا افتتاح مادر ملت محترمہ فاطمہ جناح کے ہاتھوں ہوا۔ ۱۹۵۸ء سے ۱۹۶۶ء تک اس کالج میں تعلیم حاصل کرنے والوں سے کوئی فیس نہیں لی گئی۔

۱۹۸۳ء میں شہر علم و حکمت اور ثقافت مدینہ الحکمہ کا قیام شہید حکیم محمد سعید کے حوصلے اور ان کے عزم و یقین کا بے مثال اظہار ہے۔ اس وسیع و عریض کیمپس میں ہمدرد پبلک اسکول اور ہمدرد یونیورسٹی تعلیم کے فروغ میں مصروف ہیں۔

ہمدرد ولج اسکول بھی مدینہ الحکمہ میں ہی قائم کیا گیا ہے، جہاں نصابی تعلیم کے ساتھ پیشہ درانہ تعلیم بھی دی جاتی ہے۔ ہمدرد یونیورسٹی اپنے شعبوں اور کلیات (فیکلٹیز) کے تحت تعلیم و تحقیق کے شعبوں میں ہزاروں طالب علموں کو تعلیم کے زیور سے آراستہ کر رہی ہے۔ اس کے علاوہ یہاں نباتات پر بھی تحقیق جاری ہے۔ مدینہ الحکمہ کے کیمپس کے قلب میں ایشیا کی عظیم لائبریری

شہید پاکستان حکیم محمد سعید کو ہم سے جدا ہو کر شہادت کے درجے پر فائز ہوئے ۱۶ برس گزر چکے ہیں۔ جب بھی اور جہاں بھی علم و ادب، حرکت و عمل، خدمت انسان اور صحت کے حوالے سے بات ہوتی ہے، شہید حکیم محمد سعید کا ذکر بڑے انترام اور بڑی محبت سے ہوتا ہے۔ ان کے کارنامے اتنے زیادہ اور اتنے اہم ہیں کہ ہمیشہ یاد آتے رہیں گے۔

دوسرے کارناموں کے ساتھ علم و ادب کا فروغ شہید حکیم صاحب کا ایک نہایت اہم کارنامہ ہے۔ طبیب کی حیثیت سے بھی انھوں نے صرف مریضوں کا علاج ہی نہیں کیا، بلکہ طب مشرقی کو عالمی سطح پر روشناس کرایا اور عالمی ادارہ صحت سے متبادل طریقہ علاج کے طور پر اسے تسلیم بھی کرایا۔ اس کے علاوہ اتھو وٹلائیڈ کا فلسفہ پیش کر کے جدید تقاضوں سے ہم آہنگ کیا۔ یہی وجہ ہے کہ آج پاکستان میں طب مشرقی اور اس کے حاملین مستحکم بنیادوں پر بروے کار ہیں۔

علم و ادب کے حوالے سے ان کی خدمات کسی تعارف کی محتاج نہیں، بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ علم و ادب کی خدمت کو انھوں نے اپنی زندگی کا حصہ بنالیا تھا۔ جب وہ نونہالوں اور نوجوانوں کے ہاتھوں میں کتاب و قلم دیکھتے تھے تو کہنا چاہیے کہ ان کی روح تازہ ہو جاتی تھی اور انھیں قوم کا مستقبل روشن اور تابناک دکھائی دیتا تھا۔ ۱۹۹۳ء میں انھیں صوبہ سندھ کا گورنر بنایا گیا۔

سیکڑوں سے کم نہیں ہوگی۔

میں اپنا مضمون شہید حکیم محمد سعید کے اس قول پر ختم کرتی ہوں:

”کتاب سے، علم سے اور تعلیم سے محبت انسانیت کی کنجی ہے۔ انسان کے اخلاق اور کردار کے لیے جو چیز مؤثر اور کارگر ثابت ہوتی ہے، وہ ذہن و فکر کی قوت ہے اور ذہن و فکر کی قوت علم و ادب سے جنم لیتی ہے۔“

☆☆☆

پانی کے چشموں سے بیماریوں کا خاتمہ

جس زمین سے پانی حاصل کیا جاتا ہے، اس کا بھی پانی میں کچھ نہ کچھ اثر ہوتا ہے۔ بعض جگہوں پر زمین کے اندر ایسے نمکیات پائے جاتے ہیں، جو ہماری صحت کے لیے فائدے مند ہوتے ہیں اور کئی قسم کی بیماریوں کا خاتمہ کرتے ہیں۔ یہی نمکیات پانی میں شامل ہو جاتے ہیں اور جب لوگ اس پانی میں نہاتے یا اسے پیتے ہیں تو اس سے ان کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

پانی کے صحت بخش چشمے ہر جگہ نہیں پائے جاتے ہیں۔ یہ چشمے صرف ان جگہوں پر ملتے ہیں، جہاں مٹی کے اندر خاص قسم کے نمکیات ہوتے ہیں۔ بعض صحت بخش چشمے ایسی جگہوں پر ہوتے ہیں، جہاں گندھک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ ان چشموں میں صرف غسل کیا جاسکتا ہے۔ ان کے پانی سے کئی قسم کی جلدی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

☆

بیت الحکمہ علم و تحقیق کے پیاسوں کو سیراب کر رہی ہے۔ شہید حکیم محمد سعید اخلاقی اقدار کی بحالی کے لیے اپنی تمام ذہنی اور جسمانی قوتوں کو استعمال کر رہے تھے۔ لٹریچر کی اشاعت، ادبی اور علمی اجتماعات کے علاوہ شام ہمدرد کے نام سے قومی اور عالمی دانشوروں کا سلسلہ تقاریر ۱۹۶۲ء سے شروع کر رکھا تھا، جس کے ذریعے سے علمی سطح پر قومی اور اجتماعی مسائل کے بارے میں ہر اہل علم و دانش کے افکار سامنے آتے رہے تھے۔

پھر اس سلسلے کو ”شوری ہمدرد“ کا درجہ دے دیا گیا، جس میں مسائل کاغذ پر مختلف شعبوں کے اصحاب فکر پوری آزادی سے غور و فکر اور اظہار رائے کرتے ہیں۔

”ہمدرد صحت“ کے علاوہ انھوں نے بچوں کے لیے ۱۹۵۳ء میں رسالہ ہمدرد نونہال (مدیراعلا مسعود احمد برکاتی) جاری کیا، جو الحمد للہ اپنی اشاعت کے ۶۲ سال مکمل کر چکا ہے اور کئی نسلوں کی ذہنی تربیت کر رہا ہے۔ شعبہ نونہال ادب قائم کیا۔ خود بچوں کے لیے سو سے زائد کتابیں لکھیں۔ ”ہمدرد صحت“ بھی اللہ کے فضل سے پوری توانائی کے ساتھ شعور و صحت بیدار کرنے میں مصروف ہے۔

حکیم صاحب کا رحمان بچپن سے صحافت کی طرف تھا، چنانچہ انھوں نے اپنی تمام انتظامی اور طبئی مصروفیات کے باوجود تحریر و تصنیف کا سلسلہ جاری رکھا۔ اردو میں ۱۳۸ اور انگریزی میں ۴۰ سے زیادہ کتابوں کی تصنیف، تالیف، ترتیب و ترجمہ کا سہرا ان کے سر ہے۔ وہ ادیبوں سے محبت کرتے تھے اور نوآموزوں کو ”ادیب“ بنانے میں ان کی مدد فرماتے تھے۔ ایسے ادیبوں کی تعداد

گھریلو ناچاقیاں — جلد بڑھاپا

نسرین شاہین

ساتھ رہنے والے افراد نہیں۔

میاں بیوی کا رشتہ سب سے مضبوط، سب سے نازک، سب سے اچھا اور بسا اوقات سب سے زیادہ تکلیف دہ بھی ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ میاں بیوی ایک دوسرے کی بات کسی دوسرے فرد کی نسبت زیادہ بہتر انداز میں سمجھ لیتے ہیں، مگر جدید تحقیق نے اس خیال کی نفی کر دی ہے۔

یہ عام مشاہدہ ہے کہ اکثر بیویاں اپنے شوہروں کے بارے میں یہ کہتی ہیں کہ وہ ان کی باتیں توجہ سے نہیں سنتے اور اکثر شوہروں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ ان کی بیویاں ان کی باتوں پر بالکل توجہ نہیں دیتیں۔ ایسے جوڑوں کے درمیان اتنی دوری یا اجنبیت کے بارے میں نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ جوڑے ایک دوسرے کو پوری طرح سے سمجھتے یا جانتے نہیں ہیں۔ اگرچہ ہر شوہر اور ہر بیوی یہ دعوٰی کرتی ہے کہ وہ اپنے شریک حیات کے بارے میں سب سے زیادہ جانتی ہے، لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ اکثر صورتوں میں اس دعوے کی حقیقت ایک خوش فہمی سے زیادہ نہیں ہوتی اور بسا اوقات تو اس پاس کے افراد انھیں ایک دوسرے کی نسبت زیادہ جانتے ہیں: جو دیکھنے میں بہت ہی قریب لگتا ہے اسی کے بارے میں سوچو تو فاصلہ نکلے

خوب صورت اور عمر نظر آتا ہر عورت کی اولین خواہش ہوتی ہے، لیکن اکثر خواتین چالیس سال کی عمر کے بعد ہی بوڑھی نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق ایسی خواتین جن کی ازدواجی زندگی گھریلو ناچاقیوں کا شکار ہوتی ہے، وہ جلد بوڑھی ہو جاتی ہیں۔ شادی شدہ زندگی کے ناخوش گوار اثرات مردوں کی نسبت خواتین کی زندگی پر زیادہ پڑتے ہیں۔ شادی شدہ خواتین اگر خوش بھی رہتی ہیں تو انہیں روزمرہ کے معاملات میں الجھنوں کا زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے، جن میں ملازمت کے مسائل، گھریلو ذمے داریاں اور بچوں کے تعلیمی معاملات بھی شامل ہیں۔

تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ گھریلو ناچاقیوں کا منفی اثر خواتین پر زیادہ پڑتا ہے، کیوں کہ مرد حضرات اکثر روزمرہ کے گھریلو لڑائی جھگڑے جلد بھول جاتے ہیں، لیکن خواتین ان کا دل پر زیادہ اثر لیتی ہیں اور ہر روز ایسی باتوں پر جلتی گڑھتی رہتی ہیں، جس کے نتیجے میں ان کے چہرے پر منفی اثرات مرتب ہونے لگتے ہیں۔ میاں بیوی کا رشتہ دنیا بھر میں سب سے قریبی رشتہ سمجھا جاتا ہے، لیکن جدید تحقیق کے مطابق دو اجنبی افراد ایک دوسرے کی بات بہت اچھی طرح سمجھ سکتے ہیں، مگر میاں بیوی کی حیثیت سے زندگی بھر ایک دوسرے کے

ایک گھریلو کی بات ہے۔ شادی ہجری
مہینوں کے مہینے کا نام ہے۔ غیبت کے مہینے کا
نام ہے۔ شادی ہجری یہ سمجھتے ہیں کہ وہ ایک دوسرے
سے بارے میں بہت کچھ جانتے ہیں، مگر ایک ایک
دوسرے کو تفصیل سے بتانے کی ضرورت نہیں
ہے۔ مہینے کا کہنا ہے کہ غریبی کی اصل بنیاد یہی ہے کہ ہم
جتنی افادہ کو اپنے بارے میں سب کچھ وضاحت سے
بتاتے اور سمجھاتے ہیں، مگر شریک حیات کے بارے میں
اپنے طور پر یہ فرض کر لیتے ہیں کہ اسے زیادہ تفصیل سے
بتانے کی ضرورت نہیں ہے، کیوں کہ وہ میرے بارے میں
مہربان سے اچھی طرح واقف ہے۔

میاں بیوی کا یہ فرض کرنا کہ وہ ایک دوسرے
کو بہت اچھی طرح جانتے ہیں، غلط فہمیوں کو جنم دیتا ہے،
جس کا نتیجہ بسا اوقات ذوری اور تنازعات کی صورت میں
نکلتا ہے۔

اصل میں قریبی تعلق یا رشتے کی خوش فہمی کے
باعث میاں بیوی ایک دوسرے سے گفتگو کرتے وقت
تفصیل کے بجائے محض اشاروں یا مختصر جملوں سے کام
لیتے ہیں اور یہ فرض کر لیتے ہیں کہ شریک حیات کی سمجھ میں
پوری بات آگئی ہوگی، جب کہ ایسا نہیں ہوتا، بلکہ اس سے
نہ صرف شریک حیات کے ذہن کو دھچکا لگتا ہے، بلکہ
شکوے شکایتیں بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کے برعکس
جب ہم کسی دوسرے فرد سے گفتگو کرتے ہیں تو یہ بھی ذہن
میں رکھتے ہیں کہ وہ کچھ نہیں جانتا اور اسے ہر چیز اچھی
طرح بتاتے اور سمجھاتے ہیں۔

شادی ہجری کئی باتیں بتائے بغیر ایک
دوسرے سے یہ توقع رکھتے ہیں کہ زندگی کا ہم سفر ہونے
کے لئے انہیں ساری باتوں کا علم ہوگا اور وہ ہر کے کسی
جملے سے ایک دوسرے کی بھرپور مدد کر سکیں گے۔
یہ عمل بھی غلط فہمیوں کو جنم دیتا ہے، اسی طرح ان کے
درمیان فاصلے بڑھنے لگتے ہیں اور تنازعات کا سلسلہ
شروع ہو جاتا ہے، جو اکثر اوقات طویل ہوتا جاتا ہے اور
بات ملاحدگی یا حلاق تک جا پہنچتی ہے۔ طلاق کے بدنام
دار کے علاوہ، بیوی جیسے تکلیف دہ مرحلے سے گزرنے
کے بعد خواتین میں ایسی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، جن کی
مدد و اپنی اصل عمر سے زیادہ نظر آتی ہیں۔

میاں بیوی جب ایک دوسرے کی بات کم سمجھتے
ہیں تو گھریلو ناچاقیاں جنم لیتی ہیں، جس کا منفی اثر خواتین
پر زیادہ پڑتا ہے اور وہ اپنی عمر سے آگے نکل جاتی ہیں،
خاص طور پر غریب گھرانوں میں جہاں غربت متعدد
مسائل کو جنم دیتی ہے، وہاں خواتین کی عمر تیزی سے ڈھلنے
لگتی ہے۔

جس طرح زندگی میں کچھ مخصوص عوامل عمر ڈھلنے
کے اثرات کو کم کرنے کا سبب بنتے ہیں، اسی طرح کچھ
عوامل ایسے بھی ہیں، جو انسان کو اس کی حقیقی عمر سے بڑا
ظاہر کرتے ہیں۔ گھریلو ناچاقیاں بھی ان عوامل میں شامل
ہیں، جو پھرے پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں اور خواتین کو
وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہیں۔

☆☆☆

زیتون کے فائدے

حکیم راحت نسیم سوہدروی

اور پھل دار رکھتے ہیں۔ یہ درخت طویل عمر پاتا ہے۔ زیتون کا پھل عام طور پر ۶۷ فی صد پانی، ۲۳ فی صد تیل، ۵ فی صد پروٹین اور ایک فی صد معدنی نمکیات پر مشتمل ہوتا ہے۔

انسان صدیوں سے اس کا استعمال اور فوائد حاصل کر رہا ہے۔ اس کو پکانے کے ساتھ ساتھ مختلف عوارض میں بطور دوا استعمال کرتا آ رہا ہے۔ زیتون کچے بھی کھائے جاتے ہیں اور ان کی چٹنی بھی بنتی ہے۔ بگڑے ہوئے زخم (السر) اور مختلف قسم کے پھوڑوں کے لیے جہاں مرہم تیار کیے جاتے ہیں، وہاں ماؤف اور معطل اعضا میں زندگی دوانے کے لیے اسے طلاؤں اور مالش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بلاشبہ اس میں کرشماتی اوصاف موجود ہیں۔ قدیم آشوری، بابلی، مصری اور یونانی اسے دیوتاؤں کا ایک بیش بہا عطیہ خیال کرتے ہیں۔ شیخ الرکیس بوعلی سینا نے اپنی کتاب ”ادویہ قلبیہ“ میں جن ۶۴ ادویہ کا ذکر کیا ہے، ان میں زیتون کا تیل بھی شامل ہے۔ اسپین میں مسلم اطباء نے اپنے دور عروج میں جن سیکڑوں ادویہ پر داد تحقیق دی، ان میں روغن زیتون سرفہرست ہے۔ ان کے نزدیک روغن زیتون ایک نعمت غیر مترقبہ اور بڑے فوائد کا حامل ہے۔ اسپین کی یہ کہاوت آج بھی ضرب الملش ہے کہ زیتون کا تیل تمام امراض کا علاج ہے۔ غذا میں روغن زیتون، گھی، چربی اور مکھن سے بہتر ہے۔ جدید تحقیق بھی یہی ہے کہ زیتون جسم میں جا کر دوسری چیزوں کی صورت اختیار نہیں کرتا، اس لیے اس کا کھانا امراض قلب اور منہ سے بچنے کے لیے مفید ہے۔ یہ واحد تیل ہے، جو مالش کے ذریعے سے جسم میں جذب

جدید دور کی مشینی زندگی نے جہاں انسان کو بہت سی آسائشیں فراہم کی ہیں، وہاں فطرت سے بھی دور کر دیا ہے۔ صبح سویرے سیر کی عادت کم ہو گئی ہے۔ چکنی اشیا اور بازار کی تیار شدہ غذائیں (فاسٹ فوڈز) کھانے کا رجحان بڑھ گیا ہے۔ زندگی تیز رفتار ہو گئی ہے۔ ذہنی دباؤ اور عصبی تناؤ میں اضافہ ہو گیا ہے۔ منہ پے اور کولیسٹرول کا مسئلہ بڑھتا جا رہا ہے، جس سے امراض قلب میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اس صورت حال میں روغن زیتون کا استعمال ضروری ہو گیا ہے۔

زیتون اللہ تعالیٰ کی طرف سے اپنے بندوں کے لیے ایک بیش بہا نعمت ہے۔ اس کی افادیت کی سند اللہ تعالیٰ نے دی ہے۔ اس کی قسم کھائی ہے۔ یوں اس کے مفید عام ہونے کا ثبوت اور کیا ہوگا۔ اس کا ذکر قرآن مجید میں سات مقامات پر آیا ہے۔ زیتون کا درخت قدیم ترین درخت ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جب طوفان نوح آیا اور اللہ تعالیٰ کی رحمت سے اس کا پانی اترنا شروع ہوا تو روئے زمین پر سب سے پہلی چیز جو ظاہر ہوئی، وہ زیتون کا درخت تھا۔

اس کی اصل سرزمین فلسطین اور شام ہے۔ یہیں سے یہ بحیرہ روم کے باقی ماندہ علاقوں، خصوصاً تونس، اسپین، یونان، ترکی اور اٹلی میں پھیلا۔ یہاں سے امریکا، کینیڈا اور اب زیتون کے درخت امریکا، آسٹریلیا اور جنوبی افریقہ میں بھی پائے جاتے ہیں۔ زیتون کا درخت پہاڑوں پر پھلتا پھولتا ہے اور اس کے پتے سارا سال موجود رہتے ہیں، جو اسے تروتازہ

ہو جاتا ہے۔ اس میں قوتِ نافذہ بدرجہ اتم موجود ہے، اس لیے اسے دوسرے تیلوں پر فوقیت حاصل ہے۔ حالیہ تحقیق اس بات کی گواہ ہے کہ جن علاقوں میں روغن زیتون کا استعمال کیا جاتا ہے یا جو لوگ روغن زیتون کھاتے ہیں، ان کے ہاں امراض قلب کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ شریانوں کی تنگی، انجماد خون اور بائی بلڈ پریشر کے مریض کم پائے جاتے ہیں۔ پرانے اطباء نے زیتون کے تیل کو غذا اور دوا کے طور پر استعمال کرنے کی ہدایت کی ہے۔ زیتون کا تیل کھانا پکانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے بطور سلاط، چھوٹے بچوں کے مساج اور عطریات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ روغن زیتون توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس کے خاص جزو کو ’اولین‘ (OLEIN) کہتے ہیں۔ یہ طویل عرصے تک خشک نہیں ہوتا اور نہ اس میں بو پیدا ہوتی ہے۔ یورپ میں امن کے نشان کے طور پر فاختہ کو اس طرح پرواز کرتے دکھایا جاتا ہے کہ اس کی چونچ میں زیتون کی ڈالی ہوتی ہے۔ روغن زیتون کی مختلف اقسام کے ذائقے بھی مختلف ہوتے ہیں اور اس کا انحصار استعمال کیے جانے والے زیتون، ان کے پکنے کی کیفیت اور انھیں ذخیرہ کرنے کے عرصے پر ہے۔ روغن زیتون میں آٹھ سے نو مفید صحت اجزاء پائے جاتے ہیں اور حیاتین (وٹامن ای) بھی ہوتی ہے، جو دافع سرطان اور خون میں تھکے بننے سے روکتی ہے۔

روغن زیتون کو لیسٹرول کو جسم میں جذب ہونے سے روکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے اچھی غذا ہے۔ پختے کے اندر پتھری نہ بننے کے عمل میں مدد فراہم کرتا ہے اور خون کے اندر زہریلے مادے کو خارج کرنے میں معاون ہے۔ یوں اسے دافع سرطان کہا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق

خارش کا جراثیمہ ایکیری (ACARI) روغن زیتون سے ہلاک ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم سرما میں شدت اختیار کرنے والی خارش کے لیے روغن زیتون تجویز کیا جاتا ہے۔ جلنے کے زخم پر زیتون کا نمکین تیل لگانے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ روغن زیتون کو کئی قسم کے مریضوں اور جلد کے لیے مخصوص صابن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ زیتون کی لکڑی کی آگ جلا کر اس سے نکلنے والا تیل پھپھوندی سے پیدا شدہ امراض داء، چھبیل اور خارش دور کرنے میں مفید ہے۔

معدے اور آنتوں کے لیے

روغن زیتون کا استعمال معدے کے زخم اور آنتوں کے امراض ختم کرنے میں مفید ہے۔ اگر روغن زیتون جو کے پانی میں ملا کر پیاجائے تو قبض دور ہوتا ہے۔ اس کا اچار بھی مفید ہے، جو یونان سے سر کے میں آتا ہے اور مغرب میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ جاپان میں روغن زیتون کو آنتوں کے امراض دور کرنے میں مفید قرار دیا جاتا ہے۔

جوڑوں اور پٹھوں کا درد

جس وجہ سے اگر ہڈیوں میں درد رہتا ہو تو روغن زیتون کی مالش سے آرام محسوس ہوتا ہے۔ جن افراد کی ٹانگوں میں درد رہتا ہو یا ہاتھ پاؤں میں اینٹھن رہتی ہو، وہ روغن زیتون نمک، ملے نیم گرم پانی میں ملا کر ٹکڑ کر کے تو فائدہ ہوتا ہے۔ روغن زیتون کی مالش سے نہ صرف پٹھے مضبوط ہوتے ہیں، بلکہ اعضا کو تقویت بھی ملتی ہے۔ روغن زیتون جلد آنے والے بڑھاپے کو روکتا ہے۔ جلد کو خوب صورت بناتا ہے۔ بیدارشی کم زور بچوں کو روغن زیتون پلانا، ان کی ہڈیاں مضبوط بنانے اور اچھی صحت کی ضمانت ہے۔

امراض مزاج

ہم نے اس مضمون میں مزاجی روغن زیتون کی بیماریوں کے بارے میں بات کی ہے۔ یہ بیماریاں عام ہیں اور ان سے بچنے کے لیے ہمیں احتیاط کرنا چاہیے۔ اگرچہ یہ بیماریاں خطرناک ہیں، لیکن اگر ہم ان سے پہلے آگاہی حاصل کر لیں، تو ان سے بچنا آسان ہے۔

بالوں کے لیے

روغن زیتون کا استعمال کرتے ہوئے بالوں کو روکنا آسان ہے۔ بالوں کو مضبوط بنانے کے لیے ہمیں روزانہ اس کا استعمال کرنا چاہیے۔ بالوں کو مضبوط بنانے کے لیے ہمیں روزانہ اس کا استعمال کرنا چاہیے۔

کولیسٹرول کے لیے

روغن زیتون کولیسٹرول کو برکت دینے سے روکنے میں مددگار ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق روغن زیتون چکنے والوں کے لیے مفید ہے۔ روغن زیتون کی مقدار کم ہو جانے سے کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے اور ان میں خون کے چھلکے ختم ہونے میں مددگار ہے۔

بلڈ پریشر

جدید تحقیقات کے مطابق جو افراد روغن زیتون پیتے ہیں، ان کا بلڈ پریشر کم رہتا ہے، بلکہ متوازن رہتا ہے۔

گردوں کے لیے

روغن زیتون گردوں کی اصلاح کرتا ہے اور گردے اور مثانے کی پتھریوں کو نکلانے میں بھی مفید ہے۔

مٹاپا

جن لوگوں میں موٹاپا ہونے کا میلان پایا جائے، وہ تیل اور گھی ترک کر کے کھانوں میں روغن زیتون کا استعمال کر کے مٹاپے کو روک سکتے ہیں۔

دانتوں کے لیے

روغن زیتون دانتوں پر لگنے سے دانتوں کی صحت بہتر رہتی ہے۔

مزاجی روغن زیتون کے بارے میں

جسمانی طاقت اور فلاح کے لیے ہمیں روزانہ روغن زیتون کا استعمال کرنا چاہیے۔ روغن زیتون کا استعمال کرتے ہوئے ہمیں احتیاط کرنا چاہیے۔

وجع المفاصل اور دردوں کے لیے

روغن زیتون کا کھانا اور دھوا کر اس کا استعمال کرنا مفید ہے۔ روغن زیتون کے ساتھ ساتھ دوسرے روغنوں میں درد اور مفاصل کی وجہ سے بھی ختم ہونے میں مددگار ہے۔

آنسو کی سوزش کے لیے

ماریچا کے مریش جو سخت یا بھونچتے ہیں، ان میں اکثر وجہ میں آنسو کی سوزش کا اثر رہتا ہے۔ روغن زیتون کا استعمال کرتے ہوئے ہمیں احتیاط کرنا چاہیے۔ روغن زیتون کی مقدار کم ہو جانے سے کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے اور ان میں خون کے چھلکے ختم ہونے میں مددگار ہے۔

روغن زیتون بنانے کا طریقہ

روغن زیتون جب سیاہی مائل ہونے لگے تو فوراً اسے ٹھیک کر دیا جائے۔ روغن زیتون کی پانی میں ڈال کر خوب ہلایا جائے، یہاں تک کہ روغن زیتون کی طرح پانی کے اوپر آجائے۔ چھپا کر صاف کر کے رکھیں۔

جب روغن زیتون کا چھپ چکا جائے تو اسے اتار کر خوب باریک بینی کر گوندھ کر ایک چمچوش دے کر صاف کر کے رکھیں۔

صحت کے تحفظ کے لیے روغن زیتون کا ایک چمچ روزانہ کھانے میں ملا کر کھانا معمول بنائیں۔ امید ہے کہ آپ بہت سے امراض سے محفوظ رہیں گے۔ روغن زیتون کا سب سے چھپا کر صاف کر کے پات اور پینچا ہونا چاہیے، جسے نہ حرارت میں نہ ہونے دینا۔

انار چھاننا مرت بھو ہے

صبا گل حسن

یہ انار کا موسم ہے۔ ہم سب انار کے فائدوں سے واقف ہیں۔ قدیم زمانے میں بھی یونانی اور مصری باشندے اگر آپ ڈانگ کر رہے ہوں تو انار کھائیے، اس لیے کہ اس میں ریشہ ہوتا ہے اور اسے کھانے سے آپ کی بھوک کم ہو جاتی ہے۔ یہ آپ کے ہضم و جذب کے نظام کو درست رکھتا ہے۔ ڈانگ کرنے والوں کے لیے ایک مؤثر غذا ہے۔



قوت مدافعت بڑھاتا اور گرتے بالوں کو روکتا ہے

حیاتین ج (وٹامن سی)

سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا

ہے۔ انار میں سیب اور دوسرے

پھلوں کی نسبت چار گنی زیادہ

حیاتین ج ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ

حیاتین ہ (وٹامن ای) کی مناسب مقدار بھی ہوتی ہے۔

انار کا آٹھ اونس دن روزانہ پینے سے چہرے

کے مہاسے ختم ہو جاتے ہیں اور چہرہ چمکنے لگتا ہے۔ یہ موسم

سرمایہ آپ کی جلد کو نرم و ملائم رکھتا اور پانی کی کمی کو پورا

کرتا ہے۔

انار سر کے بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا اور

انہیں گرنے سے روکتا ہے۔ اسی بنا پر لوگ انار کا تیل سر

انار کو صحت بخششی کی علامت سمجھتے تھے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق

انار سے درج ذیل فائدے حاصل کیے جاسکتے ہیں:

وزن کم کرتا ہے

انار کے بیجوں میں نشاستہ ہوتا ہے۔ اس کے ۱۰۰

گرام بیجوں میں ۸۳ حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں۔

انار تو انائی بخش پھل ہے، لہذا اسے کھانے کے بعد آپ

فرحت محسوس کرتے اور سارا دن چاق چوبندر رہتے ہیں۔

میں اور جلد پر لگاتے ہیں۔

نہ صرف خون میں سرخ ذرات کی کمی کو دور کرتا ہے، بلکہ
زچگی کے دوران تشنج پر بھی قابو رکھتا ہے۔

دافع امراض ہے

دل کی حفاظت کرتا ہے

انار میں شامل اجزاء سے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول
میں کمی آ جاتی ہے۔ انار شریانوں کو صاف رکھتا ہے اور
خون میں تھکے نہیں پڑنے دیتا۔ چناں چہ اس کا رس پینے
سے دل کو تقویت پہنچتی ہے۔

انار کے رس میں سبز چائے سے زیادہ مائع تکسید
اجزاء (ANTIOXIDANTS) ہوتے ہیں، اس لیے یہ
بہت سے امراض کو ختم کرتا ہے۔ اگر اس کا رس پابندی
سے پیا جائے تو قولون (بڑی آنت)، سینے اور غدہ
قدامیہ کے سرطان کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا ہوتی
ہے۔

انار دانتوں کو سلاخ کے ساتھ شامل کیجیے۔ اس کا
رس پیئیں یا میٹھی ڈش بناتے وقت انار کے دانے اس میں
شال کر لیجیے، مگر کسی بھی طریقے سے اسے ضرور کھائیے۔ یہ
صحت کے لیے فائدے مند پھل ہے۔

انار کے چھلکے کے سفوف سے جلد کے سرطان میں
کمی آ جاتی ہے۔ چناں چہ سرطان کے ماہرین انار کے چھلکے
کے سفوف کو پابندی سے کھانے کی ترغیب دیتے ہیں۔
اس کے علاوہ انار میں فولاد، پوٹاشیم اور میگنیشیم
بھی ہوتے ہیں، جن سے صحت اچھی ہو جاتی ہے۔ انار
حاملہ خواتین کے لیے فائدے مند ہے۔ حمل کے دوران یہ

☆☆☆

سر میں درد کا ایک اہم سبب

سر میں درد کا ایک اہم سبب یہ ہے کہ ہم سر درست حالت میں نہیں رکھتے ہیں۔ جو افراد اپنا سر سیدھا اور اٹھا ہوا
نہیں رکھتے، بلکہ گردن کو جھکائے اور آگے کو نکالے ہوئے رکھتے ہیں، اس تکلیف میں زیادہ گرفتار رہتے ہیں۔ اگر ہم اٹھتے
بیٹھتے اور چلتے پھرتے سر کو درست حالت میں رکھیں تو ہمیں اس تکلیف سے نجات مل سکتی ہے۔
سر درد کے ماہرین کے مطابق سر جھکا کر چلنے سے کھوپڑی کے نچلے حصے کے اعصاب اور عضلات دبے لگتے
ہیں، جس کی وجہ سے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ یہ انداز عام طور پر کمپیوٹر پر کام کرنے والے افراد اختیار کرتے ہیں،
جس کے باعث ان کے سر میں درد رہنے لگتا ہے۔ ہمیں چلتے پھرتے اور کمپیوٹر پر کام کرتے وقت اس بات کا خاص
خیال رکھنا ہے کہ ہمارا سر سیدھا اور اٹھا ہوا رہے، تاکہ ہم سر کے درد سے محفوظ رہیں۔

نزلے زکام سے بچنے کے طریقے

سعدیہ کامران

ماڈہ پیدا ہو جاتا ہے، جو قدرتی طور پر آپ کو الرجی اور تعدیے (انفیکشن) سے بچاتا ہے۔

نمکین پانی

ناک میں جمی ہوئی رطوبت کو نمکین پانی صاف رکھتا ہے۔ اس سے الرجی بھی نہیں ہوتی۔ ایک بوتل میں صاف پانی لے کر اس میں نمک کی مناسب مقدار ملا لیجیے اور اس سے ناک صاف کیجیے۔ اسی نمکین پانی سے غرارے بھی کیجیے، تاکہ آپ کا حلق بھی صاف رہے۔ نمک کے محلول کی بوتل میڈیکل اسٹور پر بھی دست یاب ہو جاتی ہے۔ اس کی ایک بوتل خرید لیجیے اور سارے گھر میں اس کا اسپرے کر ڈالیے۔ اس کے اثر سے ناک اور حلق صاف رہے گا، لیکن یہ یاد رکھیے کہ الرجی سے بچاؤ کی خاطر آپ جو ادویہ کھاتے ہیں، نمکین پانی ان کا نعم البدل نہیں ہے۔

ہلدی

اپنے کھانوں، خاص طور پر شوربے والی غذاؤں میں ہلدی ضرور شامل کیجیے۔ اس کی رنگت سے غذائیں خوش نما لگتی ہیں اور جب آپ ان غذاؤں کو کھاتے ہیں تو اس سے حلق کی خراش دور ہو جاتی ہے اور زکام کے اثرات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ رات کو بستر پر جانے سے قبل گرم دودھ کے ایک گلاس میں تھوڑی سی ہلدی اور پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر پینے سے سینہ صاف ہو جاتا ہے اور بلغمی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

موسم سرما میں جیسے ہی سرد ہوا کے تھپہڑے جسم سے ٹکراتے ہیں، سردی لگتی ہے اور نزلہ زکام شروع ہو جاتا ہے۔ اس موسم میں ہمیں الرجی بھی ہو جاتی ہے۔ ان سے بچاؤ کے لیے گولیاں نہ پھانکیے، بلکہ اس کے ازالے کے لیے درج ذیل چار طریقے آزمائیے:

سیب کا سرکہ

یہ غشائے مخاطی (ہوائی نالیاں) میں لعاب دار مادے کم کرتا ہے، جو سرد ہوا چلنے پر پیدا ہونے لگتے ہیں۔ سرکہ کھانے سے الرجی پیدا کرنے والے عناصر ختم ہو جاتے ہیں، مثلاً گردوغبار، پھولوں کا زیرہ وغیرہ۔ الرجی سے دم اور زکام ہو جاتا ہے۔ ان سب تکالیف پر قابو پانے کے لیے ہلکے گرم پانی کے ایک گلاس میں ایک چمچہ سیب کا سرکہ ڈال کر دن میں دو بار پی لیجیے۔

منو کا شہد

منو کا پھولوں سے رس چوسنے کے بعد شہد کی مکھیاں اس درخت پر چھٹا بنا لیتی ہیں۔ ان چھتوں سے حاصل ہونے والا شہد آپ کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور آپ الرجی سے بچے رہتے ہیں۔ منو کا درخت نیوزی لینڈ میں ہوتا ہے اور اس کا شہد بڑے جزیل اسٹوروں پر دست یاب ہے۔ اس شہد کا ایک چمچہ صبح کھانے سے آپ کے جسم میں ضد حیوی (ANTIBODIES) پیدا ہوتا ہے۔



قبض ایک عمومی شکایت

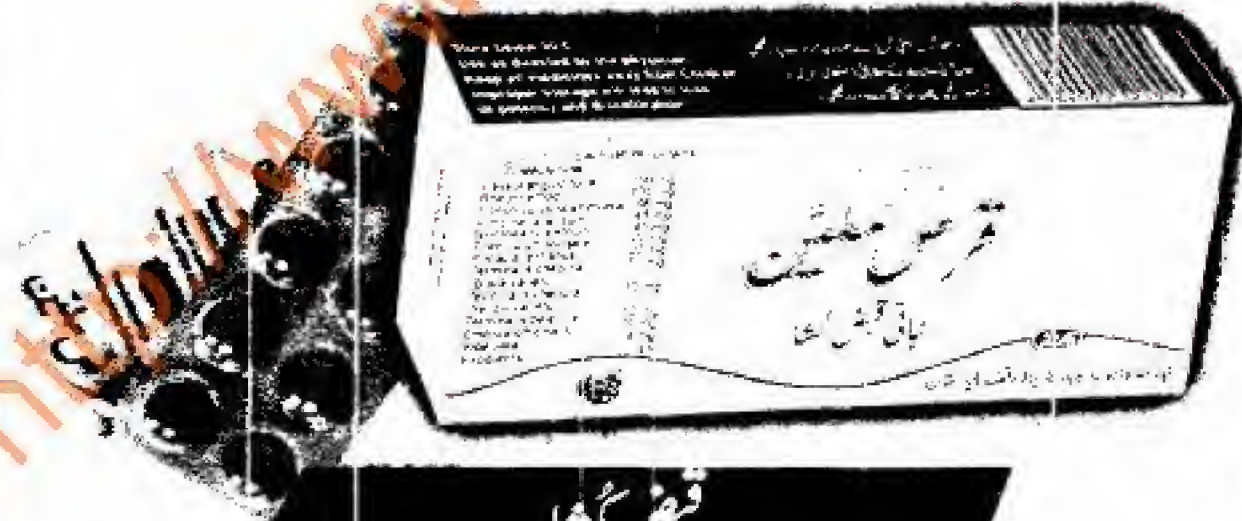
یونانی دوا

قرص ملین

نباتی قبض کُشا

ہمدرد ملین

قبض سے نجات دہنے والی



قبض کُشا

موثر اور بے ضرر

استعمال میں آسان

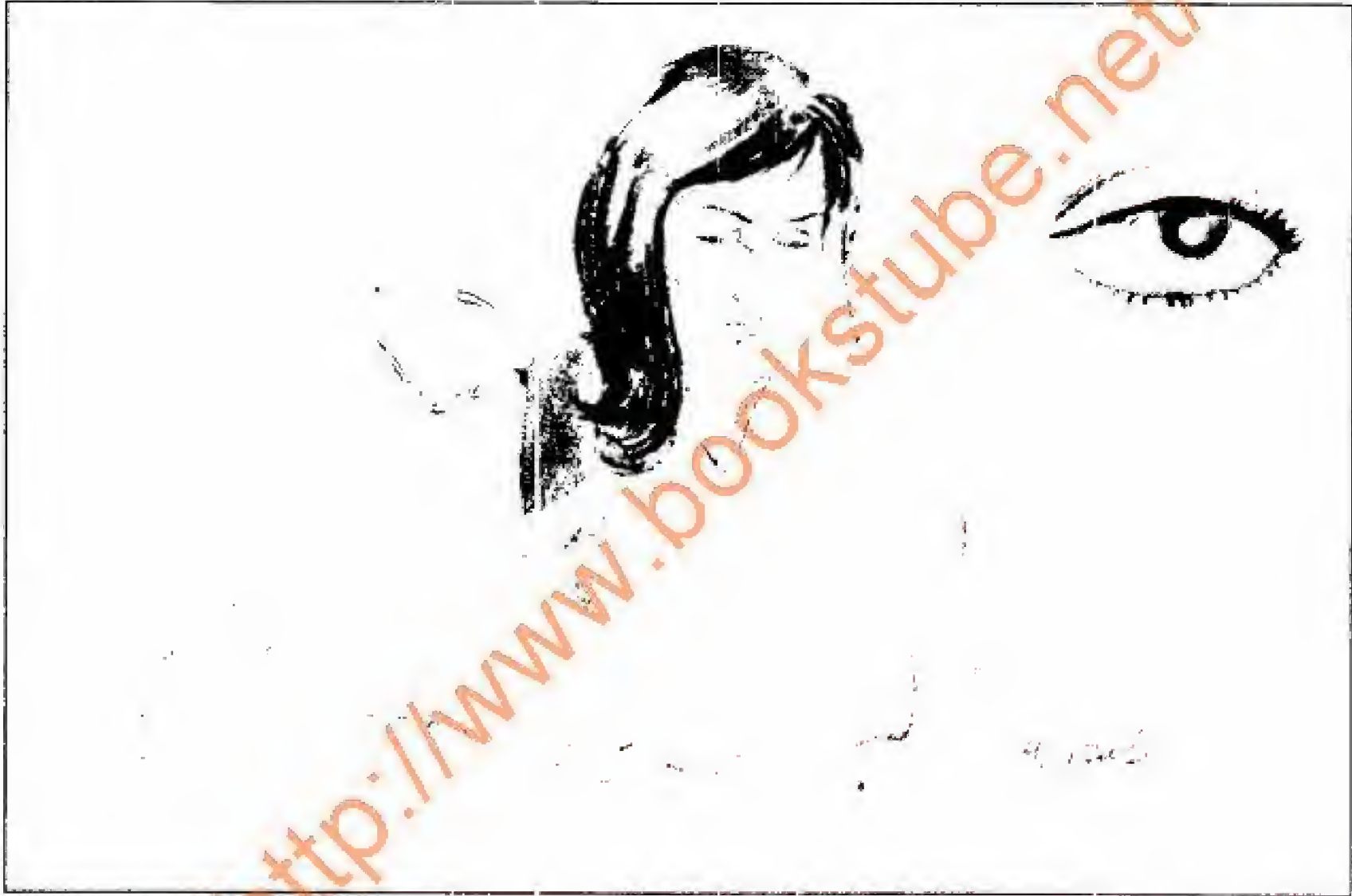
تیار کنندہ: ہمدرد لیباریٹریز (وقف) پاکستان

physician@hamdard.com.pk



چناں چہ آپ کے لیے چشمہ پہننا ضروری ہو جاتا ہے۔
کمپیوٹر کے سامنے غلط طریقے سے بیٹھنے پر گردن اور شانوں
میں بھی درد شروع ہو جاتا ہے۔
یہ ساری تکالیف ہونا لازمی نہیں ہیں، اگر آپ

کمپیوٹر اب اتنا عام ہو گیا ہے کہ ہر گھر اور دفتر
میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ بڑے اور چھوٹے اس بات کا
خیال کیے بغیر کہ اس کے سامنے کتنی دیر بیٹھنا چاہیے، اپنی
آنکھیں خراب کر لیتے ہیں۔ آنکھوں پر پڑنے والے دباؤ



اس معاملے میں احتیاط برتیں گے تو نہایت خوش اسلوبی
سے اپنا کام انجام دے سکیں گے۔ آپ کی آنکھوں کو کوئی
نقصان نہیں پہنچ سکے گا۔ اس کی احتیاطی تدابیر بے حد
آسان ہیں۔ ان پر عمل پیرا ہونے کے بعد نہ صرف یہ کہ
آپ اپنی بینائی کو محفوظ رکھ سکیں گے، بلکہ آپ کو جسمانی

سے آپ کے سر میں درد بھی ہونے لگتا ہے۔ ماہرین کہتے
ہیں کہ ہر دس میں سے آٹھ افراد کو اس نئی ایجاد سے نقصان
پہنچ رہا ہے۔ مسلسل کمپیوٹر کے سامنے بیٹھنے سے درج بالا
تکالیف کے علاوہ آپ کی آنکھیں بھی جلنے لگتی ہیں، بینائی
دھندلا جاتی ہے اور ایک کے دو دکھائی دینے لگتے ہیں۔

پریشانیوں کا بھی سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

ذیل میں چند احتیاطی تدابیر درج کی جا رہی ہیں، جن پر عمل کر کے آپ مذکورہ تکالیف سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنا کمپیوٹر ایسی جگہ پر رکھیے کہ وہ دیوار سے لگا ہوا نہ ہو۔ کمپیوٹر کے بالکل سامنے بیٹھیے۔ کمپیوٹر سے آپ کا فاصلہ ۱۸ سے ۲۴ انچ تک ہونا چاہیے۔ آپ کی نشست اونچی ہونی چاہیے، تاکہ کمپیوٹر اسکرین کا اوپری کنارہ آپ کی آنکھوں کی سطح پر ہو۔ نائپ کرتے وقت آپ کی کلائیوں اور کہنیوں کی سطح برابر ہونی چاہیے۔ آپ کے گھٹنوں کی سطح کولھوں سے نیچے ہونی چاہیے۔ پیروں کو فرش پر ٹکائیے۔ اگر پاؤں فرش تک نہ پہنچ پارہے ہوں تو نیچے کوئی چیز رکھ لیجیے۔

مسلسل کمپیوٹر اسکرین پر نظریں جمائے رکھنے سے آپ کی آنکھیں دباؤ اور کھپاؤ کا شکار ہو سکتی ہیں، لہذا اسکرین سے نظریں ہٹا کر چار یا پانچ بار دور کی کسی چیز کو دیکھیں۔ پھر تیزی سے کسی نزدیکی چیز کو دیکھیں، اس انداز کی ورزش سے آنکھوں کو سکون پہنچے گا۔ یہ عمل ہر گھنٹے بعد کیجیے۔

گا ہے گا ہے گرد و پیش کی چیزوں پر بھی نگاہ ڈالتے رہیں۔ لمبی لمبی سانس لیں اور دھیمے انداز میں خارج کر دیں۔

کمرے کی روشنی کچھ اس انداز سے رکھیے کہ اس کا عکس کمپیوٹر اسکرین پر براہ راست نہ پڑے، ورنہ روشنی منعکس ہو کر آپ کی آنکھوں پر پڑتی رہے گی اور بینائی کم زور ہو جائے گی۔ اسکرین کو آپ آڑا تر چھا کر کے

اس انداز سے رکھیں کہ اس سے کمرے کی روشنی منعکس ہو کر آپ کی آنکھوں پر نہ پڑے۔ یہ بھی خیال رکھیے کہ کھڑکی اور دروازے سے آنے والی روشنی اسکرین پر نہ پڑے۔ چناں چہ کھڑکی اور دروازے پر پردے ڈال دیجیے۔

اگر آپ کے کمپیوٹر پر حفاظتی اسکرین نہیں لگی ہوئی تو لگوا لیجیے، ورنہ مانیٹر سے نکلنے والی تیز روشنی آپ کی آنکھوں کو مسلسل نقصان پہنچاتی رہے گی۔ جہاں تک ہو سکے، کمرے میں مدھم روشنی رکھیں۔ اگر آپ کو کوئی کتاب پڑھنی ہو تو اس کے لیے چھوٹا سائیمبل لمپ میز پر رکھ لیجیے۔ کوشش کیجیے کہ اس کی روشنی اسکرین پر نہ پڑے۔

تھوڑے تھوڑے وقفے سے پلکیں تیزی سے جھپکاتے رہیں، تاکہ دیدوں کی تری قائم رہے۔ جب آپ مسلسل کمپیوٹر اسکرین کی طرف دیکھتے رہتے ہیں اور پلکیں نہیں جھپکاتے تو پردہ چشم خشک ہو جاتا ہے اور بینائی متاثر ہوتی ہے۔ یاد رکھیے قدرتی طور پر آپ ایک منٹ میں ۱۰ سے ۱۲ بار پلکیں جھپکاتے ہیں۔ چناں چہ آپ کو وقفہ دے کر اس سے زیادہ بار پلکیں جھپکانی چاہئیں۔ کم پلکیں جھپکاتے پر جب آپ کا پردہ چشم خشک ہو جاتا ہے تو آنکھوں میں سرخی روز جاتی ہے اور آنکھوں میں چھن اور جلن بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں اور پانی پیتے رہیں۔ کسی معالج سے رجوع کریں اور اپنے لیے آنکھوں میں ڈالنے والے قطرے (آئی ڈراپس) لکھوائیں، جو آنکھوں کی کثافت نکالتے اور ٹھنڈک پیدا کرتے رہیں گے۔



سردی کے صحت بخش پھل

سورائیک

ہے۔ سینہ صاف کرتا ہے۔ ہاضم پھل ہے۔ اس میں حیاتین ج (وٹامنز) کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

لیموں

لیموں کا استعمال عموماً کھانوں کو خوش ذائقہ، چٹ پٹا اور ہاضم بنانے کے لیے کیا جاتا ہے۔ لیموں حیاتین ج (وٹامن سی) کا خزانہ ہے۔ اس لیے دانتوں کی بیماریوں اور مسوزوں کی کمزوری والے افراد کو معالجین حیاتین ج کی گولیاں کھانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ لیموں دل کو تقویت بخشتا ہے۔ بلڈ پریشر کو نارمل اور تھکن دور کرتا ہے۔ جلد کے لیے فائدہ مند ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ کھانسی، قے اور متلی میں کمی کرتا ہے۔ کھانسی کی صورت میں ادراک کے قبوے میں لیموں کا رس ملا کر پینا چاہیے، البتہ اس کی ترشی پٹھوں کے درد میں مبتلا افراد کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

مالٹا

مالٹے میں نمکیات اور حیاتین وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ مالٹا جسم سے زہریلے اور فاسد مادوں کو خارج کر دیتا ہے۔ دل اور دماغ کے لیے فرحت بخش ہے۔ صارت خون پیدا کرتا ہے۔ قوت بخش ہے۔ ہاضم کے نظام کو بہتر کرتا ہے۔ بخار کے مریضوں کے لیے مفید ہے، لیکن نزلے اور کھانسی میں ترشی کی وجہ سے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

رے اور ترش پھل کھانے سے متعدد امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ ترش پھلوں میں حیاتین الف، ب اور ج (وٹامنز اے، بی اور سی) وافر مقدار میں پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں کیلسیئم اور گلوکوس کی بھی وافر مقدار ہوتی ہے۔ اگرچہ ترشی حلق میں سوزش پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے، تاہم قدرے پکے ہوئے ترش پھلوں کے رس کو شہد کے ساتھ پینے سے کھانسی میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ پھل زود ہضم ہوتے ہیں۔ معدے اور جگر کو تقویت پہنچاتے ہیں۔

کم زور لوگوں کے لیے ترش پھل فائدہ مند ہوتے ہیں۔ ان کے کھانے سے بد ہضمی اور متلی کی شکایات رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ بھوک بڑھا کر ہاضمہ بہتر بناتے ہیں۔ خون کی کمی دور کرتے ہیں۔ دانتوں اور پٹھوں کی مضبوطی کے لیے بھی مفید ہیں۔ ذیل میں ان پٹھوں سے متعلق مفید معلومات فراہم کی جا رہی ہیں۔

چکوترا

چکوترا (گریپ فروٹ) یہ ایک ایسا پھل ہے، جو برسوں سے ہاضم کے نظام کی خرابیوں کو دور کرنے میں مدد دیتا آ رہا ہے۔ جن افراد کا ہاضمہ خراب رہتا ہو، وہ اسے کھا کر فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ چکوترا ایک تقویت بخش پھل ہے۔

سگترہ

سگترہ دل اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ گرمی، بخار، پیاس اور بے چینی ختم کرتا ہے۔ قے اور متلی کو روکتا

ہر عورت عمر کے کسی نہ کسی حصہ میں حیض یا رحم سے
متعلق تکلیف دہ صورت حال سے دوچار ہوتی ہے۔

فی سائے

سوزش رحم، حیض کی بے قاعدگی،
التهاب رحم، سیلان الرحم (لیکوریا)،
اور ایام کی بے قاعدگی۔

ایام کی اصلاح میں معاون اور مددگار ہے۔
سیلان الرحم (لیکوریا) کے لئے مفید۔



تیار کنندہ: ہمدرد لیبارٹریز (وقف) پاکستان

physician@hamdard.com.pk

بنا سستی کھی کھائیے، مگر احتیاط سے

شیخ عبدالحمید عابد

گوشتِ رفعت سے کھاتے ہیں، بلکہ اس بات پر بھی دھیان نہیں دیتے کہ ہمارے کھانوں میں عالمی صحت کے اصولوں کے برخلاف سیر شدہ چکنائی (SATURATED FAT) کی مقدار زنی ہوتی ہے۔ ہمارے روزمرہ کے بیشتر لذیذ روغنی کھانوں میں گھی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

ہمارے جسم کو توانائی پہنچانے کے لیے جس قدر چکنائی (کولیسٹرول) کی ضرورت ہوتی ہے، اتنی مقدار میں چکنائی ہمارا بھر خود تیار کرتا ہے۔ غذا میں شامل زیادہ چکنائی سے ہمارا جگر دو طرح سے نمٹتا ہے۔ اول جگر منظر صحت چکنائی (ایل ڈی ایل) پیدا کرنے کی رفتار سست کر لیتا ہے، تا کہ جسم میں چکنائی کی زیادتی نہ ہو۔ دوم یہ کہ اس کے ساتھ جگر میں تیار ہونے والی مفید صحت چکنائی (ایچ ڈی ایل) خون میں موجود فاضل چکنائی کے سالموں (مالیکیولز) کو توڑ کر ان کے اجزاء جسم سے خارج کرنا شروع کر دیتی ہے۔ خون میں شامل فاضل چکنائی کے نتیجے میں صحت پر پڑنے والے مضر اثرات کی وجہ سے منظر صحت چکنائی کو خراب کولیسٹرول کہا جاتا ہے، کیوں کہ یہ خون میں موجود چکنائی کو بڑھاتا ہے اور مفید صحت چکنائی کو اچھا کولیسٹرول کہتے ہیں، کیوں کہ یہ چکنائی کو جسم سے خارج کرتا ہے۔

جب تک ہمارے خون میں شامل ایسی فاضل چکنائی، جس کی جسم کو ضرورت نہیں ہوتی، خارج ہوتی رہتی

آج سے تقریباً پچاس سال پہلے ایسی گھی کی کمپانی کے باعث ایک ایسی پیداوار (پروڈکٹ) کی ضرورت محسوس ہوئی، جو اس کا متبادل ہو اور اپنی ظاہری ساخت اور خوشبو میں بالکل ایسی گھی جیسی نظر آئے تو تحقیق کے ذریعے سے بنا چکنائی متعارف کرایا گیا۔ چوں کہ ایسی گھی سردی تو سردی، گرمی میں بھی جھا ہوا یا نیم پگھلا ہوتا تھا۔ پناں چہ ایسے طریقے دریافت کیے گئے، جن میں بانڈرو جن گیس کو تیل میں سے گزار کر اس میں بھی یہ خاصیت پیدا کی گئی کہ وہ عام درجہ حرارت پر جھلا نیم پگھلا ہوا رہے۔ اس زمانے میں موٹر گاڑیاں نہ ہونے کے برابر تھیں۔ عام آدمی دن میں کافی چل پھر لیتا تھا۔ اس وجہ سے نہ تو دل کی بیماریاں اتنی عام تھیں، نہ دل کی بیماریوں کے بارے میں اتنی سائنسی معلومات تھیں۔ کسی کو خیال تک نہ آیا تھا کہ اس کے سائن کی پلیٹ میں جھا ہوا بنا سستی گھی جب معدے اور رگوں تک پہنچے گا تو بیماریاں پیدا کرے گا۔

پچھلے پچاس سال میں امراضِ دل اور مٹاپے کے باعث لاحق ہونے والی بیماریوں نے تقریباً وہابی صورت اختیار کر لی ہے۔ ماہرین اگر ایک طرف اس کی وجہ پیدا چنے کی عادت کے چھوٹے، ماحول کی آلودگی، ورزش کی کمی، ذہنی تناؤ، فکر اور پریشانیاں بتاتے ہیں تو دوسری طرف ان کا یہ بھی خیال ہے کہ ہماری غذا کا تناسب ان مہلک بیماریوں کی ایک بڑی وجہ ہے۔ ہم نہ صرف یہ کہ



ہے، اس وقت تک ہماری صحت کو کوئی خطرہ لاحق نہیں ہوتا۔ صحت کے عالمی ادارے کے مطابق انسانی جسم میں تیس فی صد سے زیادہ چکنائی مضر صحت ہوتی ہے، کیوں کہ فاضل چکنائی خون کے ساتھ رگوں میں گردش کرتے ہوئے دل کی شریانوں کی اندرونی دیواروں پر جمنے لگتی ہے اور رفتہ رفتہ ان شریانوں سے صاف اور تازہ خون کے گزرنے کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ یہ جو آج کل ہم اکثر سنتے ہیں کہ فلاں صاحب کی تین یا چار شریانیں پچاس یا ساٹھ فی صد بند ہو چکی ہیں، اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ دل کی اتنی شریانوں کے اندر خون کے گزرنے کے راستے میں اتنے فی صد رکاوٹ آ چکی ہے۔ جب کسی شریان میں سے خون کے گزرنے کا راستہ بالکل بند ہو جائے تو دل کے اس حصے کو جس کو وہ شریان خون پہنچاتی ہے، خون کی فراہمی منقطع ہو جاتی ہے۔ اگر چند منٹ بھی یہ صورت رہے تو اس کا نقصان دل کے دورے کی صورت میں برداشت کرنا پڑتا ہے۔

عام درجہ حرارت پر جمنے والے بنا سیتی گھی میں صرف قدرتی چکنائی شامل نہیں ہوتی، بلکہ یہ ایسی چکنائی ہے، جو بنا سیتی گھی بنانے کے عمل میں پیدا ہوتی ہے، جسے ”ٹرانس چکنائی“ (TRANS FAT) کہا جاتا ہے، یعنی یہ قدرتی طور پر پائی جانے والی سیر شدہ چکنائی سے بھی زیادہ مضر ہوتی ہے۔ یہ مصنوعی چکنائی ہمارے ملک میں تیزی سے پھیلتے ہوئے امراض قلب کی سب سے بڑی وجہ اس لیے بن چکی ہے کہ ہمارے جسم میں موجود نظام مصنوعی طریقے سے تیار ہونے والی اس بھاری چکنائی کے سالے توڑنے میں تقریباً ناکام رہتا ہے اور جس قدر

چکنائی جسم کے اپنے استعمال سے بچ رہتی ہے، وہ ہمارے دوران خون میں گردش کرتی ہوئی بالآخر دل کی شریانوں کی اندرونی دیواروں سے چپک کر خون کے بہاؤ میں رکاوٹ بنتی ہے اور دل کے دورے کے خطرے میں اضافہ کر دیتی ہے۔ بازار میں بکنے والے عام بنا سیتی گھی میں اس مضر چکنائی کا تناسب تیس فی صد تک پایا جاتا ہے۔ اس خطرے کا عالمی ادارہ صحت سمیت بہت سے اداروں نے سنجیدگی سے نوٹس لیا ہے اور غذائی مصنوعات میں ٹرانس سیر شدہ چکنائی استعمال کرنے والی کمپنیوں سے کہا گیا ہے کہ وہ اس مضر صحت چکنائی کی مقدار کم سے کم رکھیں۔ خوش قسمتی سے اب ایسے طریقے دریافت کر لیے گئے ہیں، جنہیں استعمال کر کے ٹرانس سیر شدہ چکنائی کی مقدار کو ایک فی صد سے بھی کم کی سطح پر روکا جاسکتا ہے، جو اس چکنائی کی مقدار کے تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے، جسے ’وی ٹی ایف لیول‘ (VTF LEVEL) کہا جاتا ہے۔

بیرونی ممالک میں بنا سیتی گھی بنانے والے ادارے اپنی مصنوعات کے لیبل پر سیر شدہ چکنائی کی مقدار درج کرنا اپنی ذمہ داری سمجھتے ہیں۔ ہمارے ملک میں بھی ذمہ دار کمپنیاں اس مقدار کو اپنی مصنوعات پر درج کرتی ہیں۔ اب یہ صارفین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی اور اپنے خاندان کی صحت کی حفاظت کی خاطر ڈبے یا تحیل پر لکھی سیر شدہ چکنائی کا جائزہ لیں اور من پسند بنا سیتی گھی خریدنے سے پہلے یہ یقین کر لیں کہ آیا اس میں ’وی ٹی ایف‘ شامل ہے، یا نہیں، جو اس بات کی ضمانت ہے کہ عام بنا سیتی گھی کے مقابلے میں، اس میں شامل چکنائی دل پر کوئی مضر صحت اثر نہیں ڈالے گی۔

حجامہ سے بھی علاج ممکن

عالم غنی

دوسرے افراد کی طرح سے انہوں نے بھی مقبول طریق علاج اپنایا اور اس میں کامیاب رہی تھیں۔ اس سے پہلے انہوں نے اپنی ٹانگ کا ایلو پیٹھک علاج کر رہا تھا، مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ وہ ایک سال تک اس علاج سے باز رہے۔ اس میں سن کر کلینک تک آگئی تھیں۔ یہ جان کر انہیں مسرت ہوئی کہ یہ علاج سنت بھی ہے۔ حجامہ کے ساتھ انہوں نے ایلو پیٹھک علاج جاری رکھا تھا۔

حجامہ عربی لفظ ”حجام“ سے مشتق ہے، جس کے معنی ہیں چوسنا۔ اس میں جسم کے مختلف حصوں پر پریشر والی پیالیاں رکھی جاتی ہیں۔ جب خون اس جگہ پر جمع ہو جاتا ہے تو کسی نیزہ وار چیز سے شگاف ڈالا جاتا ہے، تاکہ فاسد خون نکالا جاسکے۔ وہ افراد جو حجامہ کراچکے ہیں، ان کا کہنا ہے کہ اس علاج سے بہت سی بیماریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ جسم میں چند مخصوص مقامات ایسے ہیں، جہاں سے بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ ان میں سے دو مقامات گردن کی پشت پر ہیں۔ مریض کا اچھی طرح سے معائنہ کرنے کے بعد ہی معالج اس کے لیے مناسب علاج تجویز کرتے ہیں۔

عثمان بلوچ کا کہنا ہے کہ میں نے مریضوں کی

ایک نیا نیا موقع پہنچے تھیں اور جن کا چہرہ کلب میں پیچو تھوڑے عرصے کی میز پر بیٹھی تھیں اور جی مدنی پائٹس کرتے اور اسے ٹھان بوتل جولاہور میں کلینک کرتے تھے۔ ان کی ٹانگ پر دو میز لگے تھے۔ انہیں ایک ٹانگس سے لے کر دوسری تک ایک ادھیڑ عمر کی عورت تھیں جن کا نام جمیلہ تھا۔ ان کے کھٹے میں مسلمان رہ رہتا تھا اور وہ اس کا علاج کرانے آئی تھیں۔ جب وہ رکت مل گئی تو عثمان بلوچ نے ایک عام سا بیڈ لے کر اس رکت دکات دیا۔ کھٹے وقفے سے انہوں نے دو تین بار ایسا کیا۔

عثمان بلوچ کی اہلیہ نادیا بلوچ بھی حجامہ کی پائٹس کرتی اور اپنے شوہر کا ہاتھ بناتی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ اس عمل کو فصد کھولنا کہتے ہیں۔ ان کے شوہر ملک کے کئی چنے افراد میں سے ایک ہیں، جو اس فن کو جانتے ہیں۔ مریضہ جمیلہ نے بتایا کہ وہ دوسری بار فصد کھول رہی ہیں اور ان کے کھٹے کی تکلیف میں کمی ہے۔ ان کی بائیں ٹانگ سے نکلنے والے خون کو عثمان نے ایک کمرے میں ٹرا دیا تھا۔ تھوڑی دیر کے بعد مریضہ نے اپنی ٹانگ دائیں بائیں بلائی اور اسے اوپر بھی اٹھایا۔ انہوں نے بتایا کہ اس سے پہلے میں اپنی ٹانگ کو حرکت دینے پر قادر نہیں تھی۔



شکایت پر ان کا علاج کیا، جس سے انھیں رعشہ، اثرانمر (نسیان کا مرض) اور سرطان جیسے امراض میں فائدہ پہنچا، تاہم میں نے مریضوں سے کہا ہے کہ وہ علاج کے ساتھ اپنے طرز زندگی میں بھی تبدیلی کریں۔ اس لیے کہ صرف حجامہ ہی سے انھیں فائدہ نہیں پہنچے گا۔ لوگوں کا عقیدہ ہے کہ حجامہ سنت ہے اور اس میں شفا ہے۔

کمر کے درد میں مبتلا چوبیس سالہ تجمل حسین اس سے واقف ہیں کہ حجامہ سنت ہے، اس لیے انھوں نے اس طریقہ علاج کو اپنے لیے پسند کیا ہے۔ حجامہ کے معالج کا کہنا ہے کہ سنت کے مطابق چاند کی ۱۷، ۱۹ اور ۲۱ تاریخ کو حجامہ کیا جاتا ہے۔ چاند میں اس وقت کشش ہوتی ہے۔ انسانی جسم چوں کہ ساٹھ فی صد پانی پر مشتمل ہے، اس لیے جسم کے زہریلے مادے اس کشش کے باعث جسم کی اوپری سطح پر آ جاتے ہیں۔

عثمان بلوچ نے بتایا کہ حجامہ کرتے وقت مریض کی پیٹھ پر دو پیالیاں لگائی جاتی ہیں، جب کہ کچھ معالج تین پیالیاں بھی لگاتے ہیں، مگر یہ مرض کی نوعیت پر منحصر ہوتا ہے۔ مرض شدید نوعیت کا ہو تو اچھے نتائج حاصل کرنے کے لیے تین پیالیاں استعمال کی جاتی ہیں۔

بہت سے شفا خانوں میں فی پیالی کے حساب سے اجرت لی جاتی ہے۔ اس طریق علاج میں کوئی فیس مقرر نہیں ہے، لہذا مریض سے کچھ بھی طلب کیا جاسکتا ہے۔ ویسے یہ ایلوپیتھی کی نسبت سستا طریق علاج ہے۔ بعض شفا خانوں میں حجامہ کرنے پر کوئی اجرت نہیں لی جاتی، اس

لیے کہ یہ سنت ہے اور علاج فی سہیل لکھنوی کیا جاتا ہے۔ تجمل حسین نے بتایا کہ میں نے اپنی کمر کے درد کے لیے حجامہ سے علاج کرایا تو انھوں نے گیارہ پیالیاں میری پیٹھ پر رکھیں اور ۳۰۰ روپے فی پیالی اجرت وصول کی، جب کہ سعودی عرب میں آٹھ پیالی سے علاج کیا جاتا ہے۔

سوال: یہ پیدا ہوتا ہے کہ علاج کا ضابطہ، اصول اور اس کے تحفظات کیا ہیں؟ اگر معالج سے کوئی غلطی ہو جائے تو اس کا خمیازہ کون بھگتے گا؟ حجامہ کے پہلوئی اثرات کیا ہیں اور ان سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟

ڈاکٹر ارشد ہمایوں جو گزشتہ پندرہ برس سے ایک کلینک چلا رہے ہیں اور فیملی ڈاکٹر ہیں، یہ سوال کرتے ہیں کہ حجامہ میں گر کوئی غلطی ہو جائے تو اس کا جواب وہ کون ہوگا؟ علاج کرنے کا کوئی پیمانہ یا معیار نہیں ہے۔ جس کی سمجھ میں جو آتا ہے، وہ اس طریقے کو اپنالیتا ہے۔ اس کی تربیت دینے کے لیے کوئی ادارہ بھی نہیں ہے۔ اگر ہم کسی کو اس علاج کا ماہر بتانا چاہیں تو ہمارے پاس اس سلسلے میں کوئی مضبوط حوالہ نہیں ہے۔ حجامہ سے علاج کرنے سے پہلے مریض کا خاندانی پس منظر دیکھنے اور کیس ہسٹری جاننے کی زحمت بھی گوارا نہیں کی جاتی۔ چنانچہ اس سے بھی الجھنیں پیش آتی ہیں۔

حجامہ کی پریکٹس کرنے والے درج بالا سوالات سے اتفاق کرتے ہیں، مگر کوئی تسلی بخش جواب دینے کے بجائے خود کو دوسروں سے بہتر بتاتے ہیں اور آپ کو تلقین کرتے ہیں کہ دوسروں سے بچیں۔

سید جالب دہلوی

جوش ملیح آبادی

معلوم ہو گا یا مشاعرہ ہو رہا ہے۔

ایک بار میں ان کے پاس بیٹھا ہوا تھا کہ سامنے سے ایک بلی گزری، اب کیا تھا انھوں نے بلی نامہ شروع کر دیا۔ دنیا کی تمام بیویوں کے نام، اقسام اور ان کے مزاج اور علاج بتائے۔ دنیا میں سب سے پہلے کس نے بلی پالی تھی، اس کا نام بتایا اور بیان کرتے کرتے بات حضرت ابو ہریرہؓ تک آن پہنچی۔

اقوال جوش

ہذا الفاظ بھی آدمیوں ہی کی طرح پیدا ہوتے اور مرتے ہیں۔ بیمار پڑتے اور تندرست ہوتے ہیں۔ بڑھتے اور گھٹتے ہیں۔ گوشہ نشین رہتے اور سفر کرتے ہیں۔ ہذا فقر کو آواز بنانا ہنسی کھیل نہیں۔ یہ ملکوں کے زیروزبر اور شمس و قمر کے مسخر کر لینے سے کہیں زیادہ مشکل کام ہے۔

ہذا تخلیق ادب و شعر کے کرب کو بیان کے سامنے میں ڈھالائیں جاسکتا اور اگر اسے بیان کرنے کی سعی کی جائے تو الفاظ سے خون نکلنے لگے گا۔

ہذا جب تک کسی قوم کا ذہن تندرست، قوی اور جوان نہیں ہوتا، اس وقت تک اس کے سر پر زندگی کا آفتاب نہیں چمک سکتا۔

ہذا اچھے وہ لوگ ہیں جنہیں اپنے عہد کی نبض دیکھنا وراپنے عصر کے قلب کی ضربیں شمار کرنا آتا ہے۔

ہذا یاد رکھیے! جو قوم اپنوں کی عزت نہیں کرتی اور اپنی زبان کو حقیر سمجھتی ہے، وہ آزاد ہونے کا کوئی حق نہیں رکھتی۔

میں اپنے ذہن کو مبالغے سے پاک کر کے بلا خوف و ہراس ڈنکے کی چوٹ پر یہ دعوا کرتا ہوں کہ اگر کوئی شخص معذرت سے مدد حاصل کرنے کی دھن میں کامل ساتھ برس تک اس روئے زمین کے تمام عظیم کتب خانوں کو چاٹ، کوٹھال پکٹنے کے بعد فقط ساتھ ساتھ کے واسطے ان کی ہم نشینی کی سعادت سے دوچار ہو جاتا تو اس کو یہ محسوس ہونے لگتا کہ وہ ایک ایسا انسان ہے، جو پہاڑ کے نیچے آ کر بلبلانا بھول چکا ہے۔

ایک روز وہ کسی حلوائی کی دکان پر کھڑے ہوئے تھے کہ شوکت تھانوی پہنچ گئے۔ انھوں نے پوچھا: ”سید صاحب کیا خرید رہے ہیں؟“ انھوں نے کہا: ”حلوا سوہن“ اور یہ کہہ کر وہ گنا نے لگے حلویوں کی اقسام۔

انھوں نے حلویوں کی اتنی اقسام بتائیں کہ حلوائی ونگ ہو کر ان کا منہ تنگ لگا اور نکھنوں کے بے فکرے ان کے گرد جمع ہو گئے اور جب وہ اقسام گنا چکے تو یہ بتایا کہ حلوا سوہن کی ایجاد اس مقصد سے ہوئی تھی کہ اس کے جوفوں میں خالص گھی بھر کر اس کی ضیافت طبع کی جائے۔ اس کے بعد انھوں نے حلوا سوہن کے موجد اور اس کے باپ دادا کے نام بتانا شروع کر دیے اور جب حلوا سوہن کی پوری تاریخ بتا چکے تو بچپن سے لے کر آج تک کے تمام حلوا سوہن بنانے والوں کے نام اور ان کی دکانوں کا محل وقوع بتا دیا۔

حلوائی دکان سے اتر پڑا۔ ان کے ہاتھ چوے اور کہا: ”یہ حلوا سوہن حضور کی نذر ہے، میں دام نہیں لوں گا۔“ گرد و پیش کے لوگ اس طرح داد دینے لگے کہ

اونٹنی کا دودھ بھی پیئیں

پروفیسر سرور شفیقت

ہمارے ممالک میں اونٹنی کا دودھ بہت کم استعمال ہوتا ہے۔ مگر اس غذا کی بہت سی فلاحی فوائد ہیں۔ اونٹنی کے دودھ میں لکٹوز (شکر) اور پروٹین کا بڑا تناسب ہے۔ دودھ کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اونٹنی کے ایک لیٹر دودھ میں انیسویں فی صدی مقدار ہوتی ہے۔ پوٹاشیم، فولیو، نیو، مینگنیو، سوڈیم اور کلسٹم گائے کے دودھ کی نسبت اونٹنی کے دودھ میں بلند ترین سطح پر ہوتا ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں گائے کے دودھ کے مقابلے میں فولیو دس گنا زیادہ ہوتا ہے۔

حیاتیاتی جگہ گرمی اور خشک سالی کے دنوں میں اونٹ کے دودھ میں بڑھ جاتی ہے۔ صحرا میں چوں کہ پہاڑیاں اور پھل زیادہ میسر نہیں ہوتے، اس لیے اونٹنی کے دودھ کا پینا حیاتیاتی جگہ کی کمی پورا کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ حیاتیاتی جگہ قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔ شدید گرمی کے موسم میں حیاتیاتی جگہ دھوپ کی حدت اور لو لگنے سے بھی بچاتی ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں حیاتیاتی جگہ ۲۳ ملی گرام فی لیٹر تک ہوتی ہے۔

اونٹنی کے دودھ میں ضد جراثیمی مرکبات بھی ہوتے ہیں، جو انسانی جسم کے لیے بہت فائدے مند ہوتے ہیں۔ برصغیر کے علاوہ دنیا میں سب سے زیادہ گائے کا دودھ پیا جاتا ہے۔ طبی حقائق بتاتے ہیں کہ گائے کے دودھ کے مقابلے میں نیاسیئم کی مقدار اونٹنی کے دودھ

میں چھ گنا زیادہ ہوتی ہے۔ جسم میں پانی کا ذخیرہ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور یہ پانی رات کے ذریعے اس کے جسم سے کم سے کم خارج ہوتا ہے۔ جب اونٹ واپس کی گئی کہ سامنا ہوتا ہے تو اس وقت بھی اس کے دودھ میں پانی کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ دوسرے نمکیات، جیسا کہ سوڈیم کلورائیڈ کی مقدار، جو دودھ میں ۱۰ ملی لیٹر سے بڑھ کر ۲۳ ملی لیٹر تک پہنچ جاتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ نمک انسان کی جسمانی ضروریات کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے، خاص طور پر صحرا جہاں گرمی کی وجہ سے پسینے کا اخراج زیادہ ہوتا ہے۔ پسینے کے ساتھ ساتھ سوڈیم کلورائیڈ بھی ہمارے جسم سے خارج ہوتا ہے۔ نمکیات کی یہ کمی ہمارے جسم میں کئی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔ اس صورت حال میں اونٹ کا دودھ پینے سے سوڈیم کلورائیڈ کی کمی کا مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔

اونٹنی کا دودھ ساختہ کے اعتبار سے انسانی دودھ سے ملتا جلتا ہے۔ لحمیات، (پروٹینز) اور حیاتیاتی (وٹامنز) سے بھرپور ہونے کی وجہ سے کم زور بچوں اور بڑوں کو توانائی دیتا ہے۔ اس میں کیلسیئم، حیاتیاتی الف، ب اور ب ۲ کے علاوہ کئی اہم معدنیات، مثلاً پوٹاشیم، کلسٹم، مینگنیو، مینگنیو، سوڈیم اور فولیو ہوتا ہے۔

گائے کا دودھ بہتر ہوتا ہے یا اونٹنی کا؟ یہ سوال

میں زیادہ ہوتی ہے۔ چکنائی کی مقدار بھی انتہائی غیر معمولی ہوتی ہے۔ اونٹنی کا دودھ جوڑوں کے درد اور بھر بھری ہڈیوں کے امراض کو دور کرتا ہے۔

اونٹنی کے دودھ سے بننے والی مصنوعات میں پنیر، برنی، گلاب جامن اور دوسری بہترین اشیاء لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے بھی بھرپور ہوتی ہیں۔ اونٹنی کے دودھ سے بننے والی پنیر بہت لذیذ ہوتی ہے اور اس کی مانگ مشرق وسطیٰ اور یورپی ممالک میں بھی کافی ہے۔ ہمارے ملک میں بھی بیکری سازی کی صنعت میں اونٹنی کا دودھ سٹھائیاں بنانے کے لیے بہترین نعم البدل ہو سکتا ہے۔

اونٹنی کے دودھ میں حیاتین، نمکیات، اُحیات اور چکنائی خاصی مقدار میں ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اونٹنی کا دودھ قدرت کی طرف سے ایک دمنوں عطیہ ہے، کیوں کہ اس میں انسولین کی خاصی مقدار ہوتی ہے، جو گائے کے دودھ کے مقابلے میں کافی زیادہ ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے، جو ذیابیطس کے مریضوں میں کم مقدار میں ہوتا ہے اور انھیں یہ ہارمون ادویہ کی شکل میں لینا پڑتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں اونٹنی کا دودھ ایک شافی علاج کے طور پر اکسیر ہے۔ زمانہ قدیم سے ہندستان میں آیورویک طریق علاج کے طور پر اونٹنی کا دودھ یرقان، اطحال تلی، دق، دے اور بواسیر کے امراض کے علاج میں دوا کے طور پر استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں پائے جانے والے غذائیت بخش اجزاء میں سب سے اہم لیکٹو فلاوین (LACTOFLAVIN)

ہے، جو یرقان کے مریضوں میں جگر کی حالت کو بہتر بنانے کے لیے بہت مفید ہے۔

یرقان اور جگر کے سرطان میں جگر کی کارکردگی بہت کم زور ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں اونٹنی کا دودھ جگر کی نشوونما اور اس کو کارآمد بنانے میں مفید سمجھا جاتا ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں کولیسٹرول مناسب مقدار میں پایا جاتا ہے، جو دوسرے امراض میں مبتلا مریضوں کے لیے اچھا غذائی متبادل ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں دق کا جرثومہ نہ ہوتا ہے۔ برابر ہوتا ہے، جب کہ گائے اور بھینس کے دودھ میں پایا جاتا ہے۔ اگر اونٹنی کا دودھ غذائی متبادل کے طور پر پیا جائے تو اس سے اس مہلک اور متعدی مرض سے بچا جاسکتا ہے۔

اونٹنی کا دودھ ایک بہترین قبض کشا دوا کے طور پر بھی پیا جاتا ہے۔ یہ دودھ اگر ایک بیمار آدمی کو پلایا جائے تو اس سے نہ صرف وہ شفا یاب ہو جائے گا، بلکہ یہ دودھ اس کی ہڈیوں کی برصورتی میں بھی مددگار ثابت ہوگا۔ اونٹ چوں کہ صحرا میں موجود مختلف جھازیاں، ادویاتی بوٹیاں اور درختوں کے پتے کھا کر اپنی غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہے، لہذا یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس کے دودھ میں وہ ادویاتی خصوصیات شامل ہو جاتی ہیں، جن کو طب یونانی برسوں سے مختلف امراض کے علاج کے طور پر استعمال کرتی چلی آ رہی ہے۔

اونٹنی کا دودھ صاف ستھرے طریقے سے حاصل کیا جائے اور دودھ حاصل کرنے کے بعد جتنی جلد ممکن ہو، پی لینا چاہیے۔ اگر دودھ بچ جائے تو جراثیم سے پاک

کیوں کہ اونٹنی کے دودھ میں انسولین کی طرح
خمیرہ (پروٹین) لگی ہوتا ہے، جو تیز سے انسانی جسم میں
شرطن ہوتا ہے اور ہمتا بھی نہیں۔

اونٹنی کے دودھ میں کچھ ایسی خصوصیات ہیں،
جن کی وجہ سے بیماریوں کے خلاف مؤثر قوت مدافعت
پیدا ہوسکتی ہے۔ تیسرہ کی کمی کی وجہ سے جن لوگوں کی
ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں، ان کو اونٹنی کا دودھ پینے سے
افائدہ ہوتا ہے۔

امریکہ میں ماقاعدہ کیمبل فارمنگ ہونے لگی ہے
یوں کہ یہ متعدد مہلک امراض سے بچاؤ کی قدرتی تدبیر ہے۔
اونٹنی کے دودھ کی بنیادی سمیتوں پر تحقیق میں بورنی ہے۔

پلاسٹک کی بوتل میں محفوظ کرنا چاہئے۔ یہ دودھ بھیج نہ رہا
پینا ہوتا ہے۔ دودھ گرمے کے درجہ حرارت کے
مطابق ہوتا ہوتا ہے۔ زیادہ گرم دودھ نہیں پینا چاہیے، اس
صحت پر مبنی ہو جاتی ہے۔ دودھ کی مقدار ۲۵۰ میٹر، یعنی
ایک پیان کے برابر ہو۔

بعض مہلک امراض میں بھی اونٹنی کا دودھ پینے
سے اچھے نتائج حاصل ہوئے، مثلاً سرطان، ایڈز، الزائمر
انسین کا مرض، ارق، دھن، دل کی بیماریاں، خون کی کمی
اور پٹائی۔

۵۰۰ ملی لیٹر اونٹنی کا بقیہ روزانہ پینا
سے ذرا بخیر سے مریضوں کی صحت پر اچھا اثر پاتا ہے۔

☆ اچھا پروسی، اچھا تہذیبی، اچھا انسان بننے والا ایک اصلاتی خیر (مسعود احمد برکاتی)

☆ بے قدروں ایک بڑی شانیں ایک بڑے سے ہوئی۔ پھر کیا ہوا؟ (انور فرہاد)

☆ ایک وہمی خاتون کی مرنے والی کہانی ہے، خرویدی ہوا، جس کا ڈرتھا۔ (وقار محسن)

☆ ایک بادشاہ اور وزیر کی کہانی، جنہوں نے ساری کڑوب دھار لیا تھا۔ (احمد عدنان طارق)

☆ ایک انتہائی غریب لڑکی کی قابلیت نے بھارت میں تہلک مچا دیا (بینش صدیقہ)

☆ ایک معاشرتی کہانی کا عنوان بتا کر ایک کتاب حاصل کریں۔

☆ اسلامی، تاریخی واقعات ☆ اقوال ☆ خوب صورت نظمیں

☆ دل چسپ خبریں ☆ لطیفے ☆ کارٹون اور نئی نئی معلومات

آج ہی لیجیے قیمت : صرف ۳۵ روپے

نونہالوں کی پسند کا
ایک ہی رسالہ

ہمدرد نونہال

جنوری ۲۰۱۵ء

شائع ہو گیا

☆

مولانا وحید الدین خاں

اللہ تعالیٰ نے درختوں کی دنیا میں یہ مثال رکھی ہے، تاکہ انسانوں کی دنیا میں سفر کرتے ہوئے اس سے سبق لیا جائے۔ مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خدا کی اس آیت (نشانی) کو کسی نے نہیں پڑھا۔ خدا کے پیغام کو سن کر کسی نے اس سے سبق نہیں لیا۔

آج کی دنیا میں آپ کو بے شمار ایسے لوگ ملیں گے، جو انسانی کانٹوں کے درمیان بے احتیاطی سے سفر کرتے ہیں اور تب کانٹے ان کے جسم میں چھ کر انھیں تکلیف پہنچاتے ہیں تو وہ ایک لمحہ سوچے بغیر خود کانٹوں کو برا کہنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس طرح سے وہ اپنی نادانی کو دوسروں کے خائے میں ڈالنے کی کوشش کرنے لگتے ہیں۔

ایک تمام لوگوں کو جاننا چاہیے کہ جس طرح درختوں کی دنیا سے کانٹے دار جھازیاں ختم نہیں کی جاسکتیں، اسی طرح، انسان بھی کانٹے دار انسان بھی ختم نہیں ہوں گے، یہاں تک کہ قیامت آجائے۔ اس دنیا میں محفوظ اور کامیاب زندگی کا راز کانٹے دار انسانوں سے بچ کر چلنا ہے۔ اس کے دواہر دوسرا طریقہ صرف بربادی میں اضافہ کرنے والا ہے، اس کے سوا اور کچھ نہیں۔

☆☆☆

ایک راستہ ہے۔ اس میں کانٹے دار جھازیاں ہیں۔ ایک آدمی بے احتیاطی کے ساتھ اس راستے میں گھس جاتا ہے۔ اس کے جسم میں کانٹے چھ جاتے ہیں۔ کپڑا پھٹ جاتا ہے۔ اپنی منزل پر پہنچنے میں اس کو تاخیر ہوتی ہے۔ اس کا ذہنی سکون و رنم برباد ہو جاتا ہے۔

اب وہ آدمی کیا کرے گا؟ کیا وہ کانٹوں کے خلاف ایک کانفرنس کرے گا؟ کانٹوں کے بارے میں دھواں دھار بیانات شائع کرے گا؟ وہ اقوام متحدہ سے مطالبہ کرے گا کہ دنیا کے تمام درختوں سے کانٹوں کا وجود ختم کر دیا جائے، تاکہ آئندہ کوئی مسافر کانٹوں کے مسئلے سے دوچار نہ ہو۔

کوئی سنجیدہ اور باتویش انسان کبھی ایسا نہیں کر سکتا۔ اس کے برعکس وہ صرف یہ کرے گا کہ اپنی نادانی کو انسان کرے گا۔ وہ اپنے آپ سے کہے گا کہ تم کو اللہ تعالیٰ نے بسبب دو آنکھیں دی تھیں تو تم نے انہیں ایسا نہ کیا کہ کانٹوں سے بچ کر چلتے۔ تم اپنا دامن سیریز کر لو گے۔ کانٹوں والے راستے سے نکل جاتے۔ اس طرح تمہارا جسم بھی کانٹوں سے محفوظ رہتا اور تم کو اپنی منزل تک پہنچنے میں دیر بھی نہ لگتی۔

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجائش بھی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتابچے ارسال نہ فرمائیں۔

مدیر منتظم

”اصلاحی بیانات“ چوتھے باب میں ”صحافتی سفر کی ایک ٹھٹھک“ پانچویں باب میں ”آئینہ شعرو سخن“ اور چھٹے باب میں ”تصانیف، شیر کوئی“ کا جائزہ لیا گیا ہے۔ مولانا سعید الدین شیر کوئی کی نظم و نثر دونوں لائق توجہ ہیں۔ ان کے معاملے سے ان کے علوم و افکار کا بخوبی علم ہوتا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ نئی نسل کو ان کے افکار سے آگہی حاصل ہوتی ہے۔ پراثر ادبی اور پاکیزہ زبان میں لکھی گئی یہ کتاب مولانا کی شخصیت و فن کے بہت سے گوشے سامنے لاتی ہے۔

صفحات: ۲۶۳ قیمت: ۱۵۰ روپے
ناشر: شعبہ نشر و اشاعت، جامعہ فاروق اعظم، حسن گڑھی، پشاور۔

توضیحی و تجزیاتی مطالعہ ۱۹۴۲ء تا ۲۰۰۰ء

مصنفہ : پروفیسر شبناز پروین
مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

پروفیسر شبناز پروین جو ایک معروف افسانہ نگار ہیں، انھوں نے ”اقبال شناسی اور ماہ نامہ نگار“ کے حوالے سے یہ واقع تحقیقی مقالہ ڈاکٹریٹس حسی کے زیر نگرانی مکمل کیا، جو

مولف : محمد اورنگ زیب اعوان

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

”نوادرات شیر کوئی“ حضرت مولانا سعید الدین شیر کوئی (فاضل دیوبند) کے ملفوظات، علمی نکات، تاریخی واقعات، دینی بیانات، ادبیات اور شاعری کا حسین انتخاب ہے۔ حضرت سعید الدین شیر کوئی ایک اعلیٰ پایے کے خطیب، ادیب، مفکر، مدیر، محقق اور شاعر ہیں۔ محمد اورنگ زیب اعوان کی ان سے بالمشافہ ملاقاتیں رہیں اور ان سے انھوں نے بہت کچھ اکتساب کیا۔ انھوں نے مولانا سعید الدین شیر کوئی کی جامع الصفات شخصیت کو اور ان کے نظم و نثر کے تبرکات کو اس کتاب کی صورت میں یکجا کر دیا ہے۔ نظم و نثر دونوں میں ان کا اسلوب تحریر صاف، سادہ، پاکیزہ اور روحانیت سے بھرپور ہے۔ ابتدائی صفحات میں ان کا شجرہ نسب اور ان کی شخصیت و فن پر اہم مضامین شامل کیے گئے ہیں۔

اس کتاب کو چھ ابواب میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلے باب میں مولانا کا سوانحی خاکہ، دوسرے باب میں ”اب جن کے دیکھنے کو آنکھیں ترستیاں ہیں“ تیسرے باب میں

ادارہ یادگار غالب نے شائع کیا ہے۔ اقبالیات ایک وسیع موضوع ہے، جس پر کئی جہات میں تحقیقی کام ہوتا رہا ہے اور ہو رہا ہے۔ اس ضمن میں یہ ایک اہم موضوع ہے، جس پر شہناز پروین نے نہایت محنت و کاوش سے کام کیا ہے۔ ”نگار“ نیاز فتح پوری اور ڈاکٹر فرمان فتح پوری کی عالمانہ کاوشوں کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ قیام پاکستان سے پہلے اور بعد میں اس رسالے نے اپنی علمی و ادبی حیثیت برقرار رکھی اور ایک معیار قائم کیا۔ شہناز پروین نے ”نگار“ میں علامہ اقبال پر شائع ہونے والے مضامین سے اپنا مواد حاصل کیا ہے اور اقبال کے افکار و نظریات کے تمام گوشوں کا تجزیاتی و توضیحی مطالعہ پیش کیا ہے۔ کئی مخفی پہلو بھی سامنے لائے گئے ہیں۔ پروفیسر صاحب نے اس ماہ نامے کی کارکردگی کا جائزہ لیتے ہوئے مدلل انداز بیان میں اپنا موقف پیش کیا ہے۔ اقبال کی نثر و نظم پر مختلف رائے رکھنے والے اہل نقد و نظر کے مضامین میں ان کی فکر و نظر اور اسلوب کی تفہیم حاصل کرنے کی کوشش کی ہے۔ یہ مضامین اقبال کی شخصیت اور ان کے فکر و فن پر بھرپور روشنی ڈالتے ہیں۔ پروفیسر صاحب نے حتی المقدور کوشش کی اور تمام تحقیقی اصولوں کو سامنے رکھ کر اس مقالے میں ان قیمتی معلومات کو محفوظ کر دیا ہے۔ آخر میں اشاریے نے مقالے کی قدر و قیمت میں اضافہ کر دیا ہے۔ یہ ایک اہم تحقیقی دستاویز ہے۔

صفحات : ۵۱۲ قیمت : ۶۰۰ روپے

ناشر : ادارہ یادگار غالب، غالب لاہوری،

ناظم آباد نمبر ۲، کراچی۔

مصنف : احمد زین الدین

مبصر : نکہت بریلوی

احمد زین الدین ایک ذہین، کشادہ دل، مخلص انسان، ادب سے گہری دل چسپی رکھنے والے، بہت مستعد، فعال اور محنتی اریب ہیں۔ ادب میں ان کی بنیادی شناخت افسانہ نگاری ہے۔ انھوں نے اکیسویں صدی کا استقبال ایک سہ ماہی رسالے ”روشنائی“ کے اجرا سے کیا، جو اب اپنی اشاعت کے چودہ سال کام یابی سے پورے کر چکا ہے۔ مزید برآں انھوں نے ہم عصر ادیبوں و شاعروں کے تعارف اور ان کی تخلیقی کارکردگی کے بارے میں مضامین کا سلسلہ بھی شروع کیا۔ زیر تبصرہ کتاب ”اظہار کے زاویے“ اسی سلسلے کی چوتھی کتاب ہے۔ اس سے پہلے ۲۰۰۲ء میں ”رنگ شناسائی“ ۲۰۰۹ء میں ”حرف پذیرائی“ ۲۰۱۳ء میں ”چہرہ چہرہ کہانیاں“ اور اب ”اظہار کے زاویے“ ۲۰۱۴ء میں منظر عام پر آئی ہے، اس کتاب میں سول ادیبوں اور شاعروں کے اجمالی حالات اور ان کی ادبی خدمات پر مضامین شامل ہیں۔ اس میں کچھ نام و در شخصیات، مثلاً ڈاکٹر جمیل جالبی تحقیق و تنقید کے حوالے سے، جمیل الدین عالی کی شاعری اور زندگی، انتظار حسین کی ہمہ جہتی ادبی کمالات کے تعلق سے اور محترمہ ارا جعفری کی شاعری کا انداز خاص اور ان کی خودنوشت ”جو رہی سو بے خبری رہی“ کی منفرد نثر کی توصیف شامل ہے۔ اس کے علاوہ پروفیسر سید محمد ابوالخیر کشنی کے بارے میں ”ایک تاثر“ کے عنوان سے

مضمون، ڈاکٹر عندلیب شادانی کی ذات اور علمی ادبی خدمات کا جائزہ اور ڈاکٹر انور سدید کی ہمہ جہت تخلیق و تنقید پر اظہار خیال بھی شامل ہے۔ پروفیسر ڈاکٹر جمیل آذر، اختر بیانی، عقیل احمد فضا، عظمیٰ، آفاقی سدید، رفیع الدین راز، رفیع محسن، ڈاکٹر محمد شایین اور مبارک مرقیہ کی کے کاموں (جو جھوٹو جانیں) کے نواسے سے دل چسپ اور معلومات افزا مضامین بھی ہیں۔ انہو یووالے جسے ہم قرآن العین کے بارے میں سب سے (ر) ہاویہ اقبال سے دیکھ اور پروفیسر عثمان رمز، مظاہر حسن، ہمیں اور اختر بیانی سے لیے گئے انٹرویو پڑھنے کے قابل ہیں۔

پانچ ستاروں پر تبصرہ بھی شامل ہے۔ آفرین محمد زین الدین نے اپنے اخباری کاموں کا انتخاب دیا ہے۔ افسانے، ناول، ساتھ قابل مطالعہ کتاب ہے۔

نفاذ ۲۰۱۲ قیمت ۵۰۰ روپے

ناشر: آفرین پبلی کیشنز، ایس۔ ۸، ملو، کراچی، پاکستان
ہمارے تمام آراء، کراچی۔

شاعر: قدرا نقوری

موضوع: ڈاکٹر ذہانت وہابی

”ہر وقت‘ قدرا نقوری کے قطعات کو بخوبی سمجھتا ہوں۔ وہ قطعات روزنامہ ’اواسے‘ کے ’اسمان‘ حیدر آباد میں شائع ہوتے رہے ہیں۔ قطعات لکھنے کا شوق انھیں رہیں اور وہ بھی کہہ سکتے ہیں۔“
قدرا نقوری نے کہا کہ انھیں اردو اور عربی پر راسخ ہے۔
مردان، ممبر اکادم اور ممبر البیان میں شائع ہوا ہے۔

قدرا اکادم، چچہ تار اور کوئے شق شاعر ہیں۔

شاعری کی تمام اصناف پر طبع آزمائی کرتے ہیں، لیکن قطعہ نگاری ان کا خاص میدان ہے۔ قطعے کے چار مصرعوں میں وہ بڑی طبیعت کے ساتھ اپنی بات کہنے کا فن جانتے ہیں۔

قطعات کی شکل میں انھوں نے حالات و واقعات کی خوب صورت انداز میں مرنج لکھی ہیں، جن میں ہماری ایسی باتیں، باتیں اور قوی زندگی کی جھلکیاں نظر آتی ہیں۔ آج سے لڑتی رہتی ہیں، ہم جن بنیادی مسائل کا شکار ہیں، قطعہ نگار نے دردِ اندام اور حساس دل کے ساتھ ان کی کشمکش کی نشان دہی کی ہے۔ ان کی قوت و مشاہدہ ہر جگہ کارفرما ہے۔ عام فہم اور سادہ زبان میں انھوں نے اپنے مشاہدات و تجربات کو اسے داری کے ساتھ بیان کیا ہے۔ وہ غیر جانبدارانہ نظر سے ان حالات کو دیکھتے، محسوس کرتے اور سُہر و غم کو کہتے ہیں۔ ان کے قطعات میں طنز کی ہلکی ہلکی ہریرا اُٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں، خاص طور پر جب وہ قومی سیاست پر بات کرتے ہیں۔ ان قطعات کے عنوانات اور موضوعات میں بہت تنوع پایا جاتا ہے، مثلاً بل، لوڈ شیڈنگ، آنا، گرہی، دوسرے، ترین، ارج، نشان، بتا دیجئے، تیری، مری آئی پی ڈاکو اور چند وغیرہ۔ ان کی قوت و مشاہدہ کی دلوروی ہوتی ہے۔ اس مجموعے میں شکیبائے پانچ قطعات بھی شامل کیے گئے ہیں، ان میں سے دو کا تعلق ’اواسے‘ سے ہے۔

تعارف: ہر نوع سیاسی، سماجی، تہذیبی اور اخلاقی امور کا آئینہ ہے۔

نفاذ: ۲۰۱۲ قیمت: ۵۰۰ روپے

ناشر: ممبر اکادم اور ممبر البیان میں شائع ہوا ہے۔